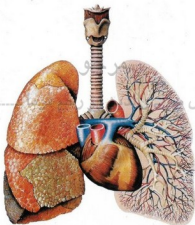


یوگا اور دمہ



ڈاکٹر فتح علی خان

فہرست

| | | | |
|----|----------------------------|----|----------------------------|
| 24 | حاملہ خواتین | 5 | خُن ہائے گھٹنی |
| 25 | خون کا ٹیسٹ | 7 | دمہ کے مریض اور خوف |
| 26 | دمہ کی تشخیص کے ٹیسٹ | 8 | دمہ اور پھیپھڑے |
| 27 | ہاڈی بکس | 9 | بالقی کھانسی |
| 29 | دمہ کے مریض اور ماحول | | مرض دمہ کے بارے میں |
| 30 | الرجسز کا طریقہ واردات | 10 | غلا فروغے |
| 31 | ہشامین کی خصوصیات | | الرجی پیدا کرنے والے عوامل |
| 32 | زرکس | 12 | اور امراض |
| 33 | موکی تعمیر و تبدل | 17 | ہمارا مدافعتی نظام کا |
| 33 | پھیپھڑے کی | 18 | مدافعتی نظام کا غلط اقدام |
| 34 | گرد و غبار | 19 | سخت ورزش |
| 35 | باریک ریگٹے والے کپڑے | 20 | انگلشن |
| 35 | تہہ لکڑی | 21 | جذبات |
| 35 | اشیائے خورد و نوش سے الرجی | 22 | دمہ کی تشخیص |
| 37 | نئی تحقیقات | 23 | آپ کا بچہ |

| | | | |
|-----|-------------------------------|-----|-------------------------|
| 123 | کمان اعزازت | 42 | آٹو تاک نروس سسٹم |
| 125 | یوگا مدر اعزازت | 43 | سکیٹھلیک نروس سسٹم |
| 131 | کمر کا تھوڑا | 53 | کیا دم نرسائیاتی مرض ہے |
| 139 | ہومیو پتھ علاج | 54 | دباؤ اور تھوڑا |
| 143 | ہومیو پتھ کی اور کیس ٹیکنک | 63 | عمل غرض کی میکانیت |
| | قوت مدافعت بڑھانے | 65 | سائنس کی مشق |
| 145 | کے طریقے | 69 | تنویری نیند یا پناؤ |
| 146 | جلدی امراض کی ہسٹری | 73 | اعزاز بائے نشت |
| 146 | مرطوب موسم اور دم کے مریض | 75 | فن یوگ |
| 147 | خشک آب و ہوا اور دم کے مریض | 79 | ٹیم کھول |
| 147 | سردی لگ جانے سے دور دم | 83 | کپل بھاتی |
| 147 | بدخوشی اور پیٹ کی خرابی سے دم | 84 | داسوتی |
| 151 | مختلف مریضوں کے ہسٹری کیس | 89 | عمل خنبل |
| 154 | ہومیو پتھک علاج | 95 | نڈی اعزازت |
| 155 | اعزاز انجیلا کلب | | یوہیانا اعزازت |
| 162 | انتقام کتاب | 103 | |
| | | 109 | دوپہ تارکائی اعزازت |
| | | 115 | کوبر اعزازت |

سخن ہائے گفتنی

یہ دعا گو نہ صرف فن یوگ کا طالب علم ہے بلکہ ہومیو پتھین بھی ہے۔ چنانچہ ہومیو پتھین کے ٹائپ بے شمار دم کے مریض اس فقیر کے پاس بغرض علاج آئے اور کئی مریضوں کو حق تعالیٰ نے شفا دی اور بعض جو مکمل طور پر شقیاب نہ ہو سکے ان کے دورہ کی شدت و مدت ضرور کم ہوئی اب بھی ہمیں امید ہے کہ حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے وہ بھی ایک نہ ایک دن ضرور شقیاب ہو گئے۔

۱۔ نہیں باپوس میں ساقی تری چشم عنایت سے

یہی فصل خزاں ہوگی بیدار گلستان میری

یوں علاج کے دوران فقیر کو کئی انکشافات اور تجربات ہوئے۔ بعض امراض کے بارے میں جن میں مرض دم بھی شامل ہے عوام کی سمجھتے ہیں کہ یہ لا علاج مرض ہے اور انہیں مقدر سمجھ کر ان سے سمجھو تا کیا جائے۔ اور مریض کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے۔ یہ ایک غلطی سوچ ہے۔

حق تعالیٰ شانہ نے تمام امراض کا علاج پیدا فرمایا ہے مگر ہم اپنی کم علمی کے باعث ان امراض کے علاج تک رسائی حاصل نہیں کر پاتے۔

۲۔ ہے مرض دم کو نہ جس کا ضمیں ہوتا علاج

بس یہ کہیے درود دل کو چارہ گر سمجھا نہیں

اب مرض دم ہی کو لیجئے اسے بھی قابل علاج سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں کیونکہ ہمارا تجربہ ہے کہ بعض مریض تو جلد اس مرض سے مکمل طور پر شقیاب ہو جاتے ہیں

مگر یہ جو بعض مریضوں کے معاملے میں مرض کی مدت اور اس کی شدت کم ہوتی ہے۔ یہ ایک بڑی چیز رفت ہے۔

عام طور پر دمہ کو پچھڑوں کا یا نفسیاتی مرض سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے جدید تحقیقات کی رو سے یہ مرض ہمارے دماغ کے ایک خود کار نظام سمجھنا چاہیے۔
نروس سسٹم Sympathatic Nervous System کے پھار کے باعث وقوع پذیر ہوتا ہے۔

دماغ کا یہ خود کار نظام یا تو موروثی طور پر ضرر رسیدہ ہوتا ہے یا بعض عفونی امراض Infectious Diseases کو طاقورادویہ کے ذریعے دبا دینے سے مآؤف ہو جاتا ہے۔ اس تصویر پر تفصیل سے بحث کی گئی ہے۔

ہمیں امید ہے اس کتاب کے مطالعہ سے نہ صرف قارئین بلکہ اہلِ بھی استفادہ کریں اور اس فقیر کو دعا کے خیر سے یاد فرمائیں گے۔

فقط والسلام

گداے گوشہ نشین

العبد۔ ڈاکٹر فتح علی خان

(ڈی ایچ ایم ایس۔ آراچی ایم پی)

گلستان جوہر کراچی۔

30 جون 2002ء

دمہ کے مریض اور خوف

کیا آپ تیز ہوا سردی گرمی خوشبو بدبو دھوئیں سیڑھیاں چڑھنے قبل لگا کر ہنسنے پالٹو جانور شکار گائے بھینس بھیر بھری کتے لٹی اور مختلف خصوصیت پر نمودار سے خوف زدہ ہیں؟

جی ہاں اپوری دنیا میں ایسے بے شمار افراد موجود ہیں جو مندرجہ بالا موکھی حالات ماحول اور مختلف اہل ضرر اشیاء اور جانوروں سے خوف زدہ رہتے ہیں۔ ان کا خوف چاہے کیونکہ جو کسی ایسے حالات وقوع پذیر ہوتے ہیں اور وہ ان کی زد میں آتے ہیں ان پر دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے۔ اور وہ جان کنی کی سی اذیت سے دوچار ہو جاتے ہیں اور مختلف ادویہ کا سہارا لیکر وقتی طور پر اس اذیت سے نجات پاتے ہیں مگر وہ ہمہ وقت اس خوف میں مبتلا رہتے ہیں کہ ان پر کسی بھی وقت دمہ کا حملہ ہو سکتا ہے۔ انجام کار وہ ہمہ وقت خوف زدہ کمزور مٹھ حال پریشان آشفتہ خاطر اور سخت مایوسی میں مبتلا رہتے ہیں۔

یہ بد قسمت افراد بعض اوقات اپنا پیشہ تک چھوڑنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات انہیں اپنی جائے رہائش تبدیل کرنی پڑ جاتی ہے۔ اور اکثر ایسے دوستوں سے کنارہ کش ہو جاتے ہیں۔ جو تمہارا کوئی کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ کوئی بھی خوشبو جو عام طور پر دماغ کو تروتازہ کر کے فرحت بخشیتی ہے ان کے لئے جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

دمہ کے حملہ کے وقت کیفیت

دمہ کے حملہ کے وقت مریض سینے میں جکڑن محسوس کرنے کے ساتھ

ساتھ سانس خارج کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ کھانسی تکلیف میں مزید اضافہ کر دیتی ہے۔ مریض چاہتا ہے کہ وہ کھانسی کو کسی طرح ختم کر دے مگر وہ ایسا نہیں کر سکتا اس کو شش میں وہ نڈھال ہو جاتا ہے۔ موت قریب نظر آنے لگتی ہے اور وہ سخت خوف زدہ ہو جاتا ہے اور عجیب بات یہ ہے کہ ایسی حالت میں اسے غصہ بہت آتا ہے مگر کس پر غصہ؟ یہ اسے خود بھی معلوم نہیں ہوتا۔ کھانسی، تنگی، سسٹن میں جکڑن اور خرخرہٹ Wheezing کی خاص آواز دیگر امراض میں بھی آتی ہے مثلاً

☆Systic Fibrosis

☆Emphysema

☆ Chronic Bronchitis

☆Heart Failure

☆Lung Cancer

دماغ اور پھیپھڑے

آسان زبان میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ دماغ اور مریض جس میں وجود پھیپھڑے صحیح طور پر کام نہیں کرتے پھیپھڑوں میں موجود نہ صرف ہوا کی بڑی نالیوں Bronchi بلکہ چھوٹی نالیوں 'Bronchioles' بھی وجود تک ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ ان کی راہ سے تازہ ہوا کی آمد وشر Respiration متاثر ہو جاتی ہے اور مریض پر تنگی سسٹن Breathlessness کے باعث جان کنی ایسی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

دماغ کے مریض کے پھیپھڑے ماحول سے شدید اثر پذیر ہوتے ہیں اور ماحول

کی معمولی سی تبدیلی سے متاثر ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ ہوا کی نالیوں سکڑ کر Swell جاتی ہیں جن کے باعث تازہ ہوا کی آمد وشر سخت متاثر ہوتی ہے اور تیسری وجہ گاڑھی رطوبت کا پیدا ہو کر ہوا کی نالیوں کو بند کر دینا ہے۔

دورہ کے وقت

دورہ کے وقت مریض پوری قوت سے ہوا کی آمد وشر کو نارمل کرنا چاہتا ہے مگر چونکہ ہوا کی نالیوں تقریباً مندرجہ بالا وجوہ کے باعث بند ہوتی ہیں اس لئے ہوا کی آمد وشر کو نارمل کرنے کی کوشش میں مریض نڈھال اور پسینے میں شرار ہو جاتا ہے۔ دماغ کے مریض کے لئے سب سے بڑا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ پھیپھڑوں میں موجود ہوا کو باہر کیسے خارج کیا جائے جبکہ ہوا کی نالیوں سکڑی ہوئی 'سوجی ہوئی اور گاڑھی رطوبت سے بھری ہوتی ہیں۔ چنانچہ ہمارے کوشش کے بعد جب کچھ ہوا باہر خارج ہوتی ہے تو ایک خاص آواز بننے سے "خرخرہٹ" Wheezing or High Pitched Rattling Noises کہہ سکتے ہیں پیدا ہوتی ہے۔ مگر دماغ کا حملہ جب کچھ دیر چاری رہتا ہے تو یہ آواز سانس اندر لینے کے وقت بھی پیدا ہوتی ہے اور خارج کرتے وقت بھی۔

بلفمی کھانسی

بلفمی کھانسی بھی اس وقت آتی ہے جب ہوا کی نالیوں گاڑھی رطوبت سے بھری ہوتی ہیں۔ دراصل کھانسی اس رطوبت کو خارج کرنے کی لاشعوری کوشش ہوتی ہے تاکہ یہ رطوبت ہوا کی نالیوں سے خارج ہو اور ہوا کی آمد وشر نارمل ہو جائے۔

عام طور پر معلوم ہے ہوتا ہے کہ مریض سانس اندر نہیں لے پاتا کافی ہوا پھیپھڑوں میں جاری ہے حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ دراصل مسئلہ ہوا کو باہر نکالنے کا ہوتا ہے ہوا کو اندر لینے کا نہیں۔

یہ مسئلہ پیدا ہوتا ہے کہ جب کافی ہوا پھیپھڑوں میں جمع ہو جاتی ہے تو تازہ ہوا صرف اتنی مقدار میں اندر جا سکتی ہے جتنی وہاں جگہ ہوتی ہے۔ چونکہ پھیپھڑوں میں جمع شدہ ہوا Stale Air or Residual Volume کا رکن ڈالتی آکسیجن سے بھر پور ہوتی ہے اس کے برعکس اندر جانے والی ہوا کے لئے جو آکسیجن سے بھر پور ہوتی ہے اندر جانے کی جگہ نہیں ہوتی اس لئے جسم کو کافی آکسیجن کی پلائی کا سامنا ہوتا ہے جس سے تمام جسم متاثر ہوتا ہے اس لئے حملہ جتنی زیادہ دیر رہے اتنا ہی خطرناک ہوتا ہے۔

مرض دمہ کے بارے میں غلط مفروضے

Stress & Tension

ہوا دباؤ اور تناؤ

Psychosomatic Disorders

جذباتی جسمی امراض

Guilt

ذہنی احساس گناہ

یہ بات قطعی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ دمہ نہ تو دباؤ اور تناؤ کے باعث ہوتا ہے اور نہ ہی نفسی جسمی امراض یا احساس گناہ کے باعث، بلکہ یہ ایک موروثی مرض ہے جو نسل در نسل چلتا ہے البتہ یہ عوامل (دباؤ تناؤ۔ نفسی جسمی امراض وغیرہ) مریض دمہ کو ممیز ضرور لگاتے ہیں۔ مرض دمہ کی اصل وجہ سیمیپیتھٹک نروس سسٹم

Sympathetic Nervous System کی ناقص کارکردگی ہے جو موروثی ہے۔ اس نظام کی خرابی کی وجہ سے پھیپھڑے سخت حساس ہو جاتے ہیں۔ دباؤ تناؤ یا نفسی جسمی امراض سے انہیں ممیز لگتی ہے جس کے باعث ہوا کی نالیاں ٹھک ہو کر دمہ کے حملے کا باعث بنتی ہیں۔ اگر کسی شخص کا یہ سسٹم ٹھیک کام کر رہا ہے تو اس شخص کے پھیپھڑے حساس نہیں ہوتے اس طرح دباؤ اور تناؤ یا نفسی جسمی امراض دمہ کی کیفیت پیدا نہیں کر سکتے البتہ دباؤ تناؤ یا نفسی جسمی امراض کی دیگر سمجھ میں نہ آنے والے امراض کا باعث ضرور بن سکتے ہیں۔

حکایت

یہ 1940 کی بات ہے کہ لندن کی ایک حسین دوشیزا اپنے گھر سے بھاگ کر اپنے بوائے فرینڈ کے پاس چلی گئی اور بغیر شادی کے اس کے اپارٹمنٹ میں رہنے لگی۔ یہ 2002ء میں ایک بار باطلہ سال پرانی بات ہے جبکہ لندن میں کسی لڑکی کا اپنے گھر سے بھاگ کر کسی بوائے فرینڈ کے ساتھ بغیر شادی کے رہنے کو سخت معیوب سمجھا جاتا تھا۔ کچھ عرصے بعد لڑکی کو دمہ ہو گیا۔ چنانچہ بھجھا گیا کہ لڑکی نے چونکہ ایک سخت گناہ کا کام کیا ہے لہذا احساس گناہ Guilt کے باعث لڑکی کو دمہ ہو گیا ہے ایک ماہر نفسیات نے بھی اس کی تصدیق کر دی اور حملہ دمہ کے وقت خرخراہٹ Wheezing کی آواز کو اندرونی جذبات سے وابستہ کر دیا مگر وہ لڑکی اس انکشاف سے مطمئن نہ ہوئی وہ ایک اور ڈاکٹر کے پاس گئی جو ماہر الرجی Allergist تھا۔ چنانچہ اس ماہر نے مریضہ کے ماحول کی چھان بین کی اور معلوم کر لیا کہ وہ پروں کے میچنے

Feathers Pillow سے الریک ہے جس پر وہ سوتی تھی پر وہ کا دو ٹکیہ کرے
سے بنادیا گیا اور مرینہ بھی چٹی ہوئی۔

کچھ غلط اور کچھ صحیح مفروضے

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ دمہ کی وجہ الرجز Allergens یعنی الرجی پیدا کرنے والے عوامل ہیں۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ 100 فیصد الرجز دمہ کے ذمہ دار نہیں ٹھہرائے جاسکتے۔ کیونکہ جب آپ کا آئناک نروس سسٹم صحیح کام کر رہا ہو اور آپ کے پیچھروے صحت مند ہوں تو "الرجز" ان پر اثر انداز نہیں ہو سکتے۔ یہ صرف اس وقت اثر انداز ہوتے ہیں جب آپ کے پیچھروے غیر صحت مند اور حساس ہوں۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ پیچھروے کی غیر صحت مند کا ذمہ دار سیسپینڈنٹ نروس سسٹم ہے اسی نظام کی وجہ سے پیچھروے مختلف عوامل سے حساس ہو جاتے ہیں جب ان "الرجز" کا لمس یا رابطہ پیچھروے سے ہوتا ہے تو پیچھروے ان عوامل سے حساس ہونے کے باعث رد عمل کا اظہار کرتے ہیں اور رد عمل یوں ہوتا ہے۔

ہلکا ہوا کی چھوٹی اور بڑی تالیوں کا ٹھک ہو جانا۔

ہلکا ہوا کی تالیوں کا سوج جانا۔

ہلکا گاڑھی رطوبت Thick Phlegm کا پیدا ہو کر ہوا کی تالیوں کو بند کر دینا۔

الرجی پیدا کرنے والے عوامل اور امراض

الرجی پیدا کرنے والے عوامل کئی دیگر امراض کا باعث بن سکتے ہیں۔ مثلاً

☆ ناک کے امراض Nasal Congestion

☆ گرد و غبار کے باعث خارش Hay Fever

☆ جلدی امراض Allergic Skin Rashes

☆ آنکھوں کی سوجن Allergic Conjunctivitis

اگر کسی شخص کو مندرجہ بالا امراض لاحق ہوں۔ جن کے باعث الرجی پیدا کرنے والے عوامل ہوں تو ضروری نہیں کہ اس شخص کو دمہ کا مرض بھی لاحق ہو۔ دمہ کا مرض صرف اسی شخص کو لاحق ہو سکتا ہے جس کے پیچھروے میں موروثی طور پر دمہ کا پروگرام Programmed Abnormal Lung Reaction موجود ہو۔ اگر کسی شخص کے پیچھروے میں اس قسم کا پروگرام موجود نہیں تو اسے مرض دمہ ہرگز لاحق نہیں ہو سکتا۔

مگر یہ پروگرام کی تھیوری کیا ہے؟

ہمارا جسم کروہی خلیات Cells سے مل کر بنا ہے اور خلیہ ایک مکمل جاندار ہستی ہوتا ہے۔ یہ کھاتا ہے۔ پیتا ہے۔ سانس لیتا ہے۔ اور اپنے ذمے کے افعال سر انجام دے کر مر جاتا ہے مگر مرنے سے پہلے اپنے جیسا ایک اور خلیہ پیدا کر کے بول و دراز کے ذریعے جسم سے خارج ہو جاتا ہے ہر خلیے میں مختلف جنٹز Genes ہوتے ہیں ان جنٹز ہی کی بدولت تمام انسان شکل و شبابت۔ مزاج اور عادات و اطوار میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ مثلاً کسی کے سر کے بال کالے۔ کسی کے باوائی ہنسی کے سنہری اور کسی کے لال یا سفید ہوتے ہیں ایسے ہی آنکھوں کے رنگ بھی مختلف

ہوتے ہیں۔ قدامت میں بھی ہم ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں یہ سب کثرہ سازی انہیں جینز کی مرہون منت ہے۔ اسی طرح بعض پیدا کنشی امراض Congenital Disease مثلاً ذیابطیس۔ دماغی امراض بلند فشار خون اندھرتا اور دمہ وغیرہ بھی انہیں جینز کے باعث ہوتے ہیں۔ چنانچہ دمہ کے مریض کے جینز میں مختلف الرجی پیدا کرنے والے عوامل سے حساسیت موجود ہوتی ہے۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ جس شخص کے جینز میں یہ پروگرام شامل ہو وہ لازمی طور پر دمہ کا مریض ہو جائے۔ البتہ جب کسی وجہ سے اس پروگرام کو ممیز Trigger لگتی ہے تو یہ جاگ اٹھتا ہے اور بدقسمت انسان کو دمہ لاحق ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ عمر عزیز کا تعین بھی یہی جینز کرتے ہیں کہ اس شخص نے کب بوڑھا ہونا ہے اور کب راتنی ملک عدم ہونا ہے حق تعالیٰ شانہ نے ہر ذی روح کی عمر اور موت لکھ دی ہے۔ کلام پاک میں ہے۔

"کوئی ذی روح اللہ کے حکم کے بغیر مر نہیں سکتا۔ موت کا (مقررہ) وقت لکھا ہوا ہے۔ جو شخص دنیا کے ثواب کے کراوے سے کام کرتا ہے تو اس کو ہم دنیا ہی کا حصہ دے دیتے ہیں جو آخرت کے نفع کے لئے کام کرتا ہے تو ہم اسے آخرت کا حصہ دے دیں گے اور عقرب شکر ادا کرنے والوں کو ہم ان کی جزا ضرور عطا کریں گے"

سورۃ آل عمران 3 آیت 145

پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں مقیم افراد
خصوصاً اہل ہنزہ کی عمریں کیوں زیادہ ہوتی ہیں

فارسار سے یہ سوال اکثر پوچھا جاتا ہے کہ پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں

مقیم افراد خصوصاً اہل ہنزہ کی عمریں کیوں لمبی ہوتی ہیں۔ ذیل میں ہم اس سوال کا جواب دینے کی کوشش کرتے ہیں۔

حق تعالیٰ شانہ عالم الغیب ہے۔ اُسے پتہ ہے کہ کس شخص نے اپنی عمر عزیز کس خطے اور کن حالات میں بسر کرنی ہے۔ اس شخص کی عادات و اطوار کیسی ہو گی اس کے رہن سہن کا طریقہ کیا ہو گا وہ حفظانِ صحت کے اصولوں پر کتنا کاربند ہو گا وغیرہ۔ چنانچہ ان حقائق کی روشنی میں حق تعالیٰ شانہ اس شخص کی عمر کا تعین فرما کر اس کے جینز Genes میں اس پروگرام کی بیو نگاری فرما دیتے ہیں۔

مثلاً ایک شخص کراچی میں مقیم ہے۔ کراچی کی فضا سخت آلودگی Pollution کا شکار ہے۔ یہاں تک کہ پانی تک صاف نہیں ملتا۔ گیوں میں پھرے کے متعفن ڈھیر لگے ہوئے ہیں۔ سیوریج کا گندہ پانی جگہ جگہ کھڑا ہے۔ ٹرانسپورٹ کا مسئلہ الگ ہے۔ غرضیکہ ہر آدمی ہمہ وقت اضطراب۔ خوف اور بے چینی کی حالت میں زندگی بسر کر رہا ہے۔ دباؤ اور تناؤ سے اسے رستگاری نہیں۔ چنانچہ حق تعالیٰ شانہ ان حالات کے پیش نظر ایسے افراد کی عمر کم و بیش 50 سال لکھ دیتے ہیں یعنی اس کے جینز میں 50 سال کی بیو نگاری یا پروگرام شامل کر دیا جاتا ہے۔

مگر کراچی ہی میں کچھ افراد ایسے ہیں جو پچاس کی بجائے 70 سال یا اس کے بعد تک زندہ رہتے ہیں۔ یہ وہ افراد ہیں جو کراچی جیسی آلودہ فضا اور مضطرب حالات میں زندگی بسر کرنے کے باوجود حتی الامکان اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں۔ کم سے کم مگر متوازن غذا کھاتے ہیں۔ مناسب ورزش کرتے ہیں اور ممکن طور پر حفظانِ صحت کے اصولوں پر کاربند رہتے ہیں چنانچہ حق تعالیٰ شانہ ان کی عمر عزیز 70 یا اس سے لوپر لکھ

دیتے ہیں۔

ہمارے ایک دوست کے صاحبزادے "مسٹر ش" 35 سال کی عمر میں رانی ملک عدم ہو گئے۔ مرحوم کے روزِ شب کچھ اس طرح تھے کہ بے تحاشہ مرغین غذائیں کھاتے تھے۔ راتوں کو تاش کھینے کے شوق میں دیر تک جاگتے تھے۔ خوب تباہ کنوشی کرتے تھے۔ ورزش نام کی کوئی چیز ان کی معمول میں نہیں تھی۔ شکر یعنی چینی کا بے تحاشہ استعمال کرتے تھے جس کے باعث انہیں ذیابیطس کا عارضہ تو 25 سال کی عمر ہی میں لاحق ہو گیا تھا اس کے باوجود شکر سے پرہیز نہ کرتے تھے۔ ان کا وزن بے حد بڑھ گیا تھا۔ انجام کار ایک رات 12 بجے کے بعد خوب مرغین غذا کھا کر جو سوئے تو پھر اٹھ نہ سکے۔ نیند ہی میں ان پر دل کا دورہ پڑا اور وہ رانی ملک عدم ہو گئے۔ صبح کو پتہ چلا کہ وہ اس دنیا میں نہیں۔ دراصل حق تعالیٰ شانہ نے ان کی عمر مندرجہ بالا عوامل کے پیش نظر 35 سال ہی لکھ دی تھی۔

اہل ہنزدہ

اہل ہنزدہ کی قیام پاکستان سے پہلے خاصی طویل عمریں ہو آرتی تھیں اگر کوئی شخص 100 سال سے کم عمر میں رانی ملک عدم ہو تا تھا تو کہا جاتا کہ بیچارہ کم عمری ہی میں انتقال کر گیا مگر اب ان کی عمریں 100 سال سے کم ہو گئی ہیں۔ دراصل ان کے رہن سہن میں تبدیلیاں آ گئی ہیں۔ قیام پاکستان سے پہلے یہ لوگ خوب جفاکش اور حالات پر قانع ہو آرتے تھے۔ روکھی سوکھی کھاکر حق تعالیٰ کا شکر ادا کرتے اور مطمئن زندگی بسر کرتے تھے۔ پھر یہ ہوا کہ پہلے پیل ریماں ریڈیو تیار ہوئی وہی بھی پہنچ چکا

ہے۔ ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی دوڑ بھی شروع ہو چکی ہے۔ بڑا اور تازہ نے بھی اس خطے میں قدم جمایا ہے۔ پیپسی، کوک بھی یہاں پہنچ چکی ہے۔ مرغین غذاؤں کا استعمال بھی شروع ہو گیا ہے۔

حق تعالیٰ شانہ عالم الغیب ہیں اسے علم تھا کہ سن 2002 میں اہل ہنزدہ کس حال میں زندگی بسر کر چکے۔ چنانچہ اسی مناسبت سے خدائے لم یزال نے ان کی عمریں کی فرمادی۔ اب ہم اپنے موضوع کی طرف آتے ہیں اور مدافعتی نظام کے بارے میں حقائق رقم کرتے ہیں۔

IMMUNE SYSTEM ہمارا مدافعتی نظام

حق تعالیٰ شانہ نے ہمیں ایک طاقتور مدافعتی نظام سے نوازا ہے جس کا کام مختلف امراض پیدا کرنے والے جراثیم کو تباہ کرنا ہوتا ہے۔ جب امراض پیدا کرنے والے جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں تو یہ نظام حرکت میں آجاتا ہے۔ سب سے پہلے تو ہمارے سفید خلیات White Cells میدان میں آکر ان کا مقابلہ کرتے ہیں اگر یہ خلیات جراثیمی حملہ کو نہ روک سکیں تو ہمارا یہ نظام ضد اجسام Antibodies پیدا کرنے لگتا ہے تاکہ یہ ضد اجسام جراثیمی یلغار کا مقابلہ کریں۔ ہر گھنٹہ راخار باشندہ ہم نشین کے مصداق یہ نظام بھی بعض اوقات غلطیاں کرتا ہے اور یہ معمولی غلطیاں انسان کی زندگی کو اجڑا، ناواقف ہیں۔

پہچہروں کے حوالے سے مدافعتی نظام کا اچھا اقدام

جب کوئی جرثومہ ہمارے پہچہروں میں داخل ہوتا ہے تو ہمارا مدافعتی

نظام خراب اجسام Antibodies پیدا کرتا ہے۔ اس خراب اجسام کو میڈیسن کی اصطلاح میں

IMMUNOGLOBIN-E

کہتے ہیں جس کا مخفف "Ig-E" ہے۔

ہاں تو "Ig-E" کے بائیکل۔ ماسٹ سیلز Mast Cells سے چپک جاتے ہیں جب کوئی جراثیم یا چیزیں دماغ میں داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے تو یہ "ماسٹ سیلز" فوراً "آئی جی ای" Mast Cells + Ig-E Complex حملہ کر کے اسے تباہ کر دیتے ہیں چنانچہ یہ مدافعتی نظام کا ایک اچھا اقدام ہے۔

مدافعتی نظام کا غلط اقدام

جب پھولوں کا زہر یا زرگل Pollens ہوا میں لڑتے ہوئے ہمارے پیچھڑوں میں داخل ہوتا ہے تو پھر بھی یہ مدافعتی نظام حرکت میں آجاتا ہے حالانکہ زرگل جراثیم نہیں ہوتا اور انہیں ختم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ چنانچہ "IgE" زرگل سے مل جاتا ہے۔ چونکہ پیچھڑے اپنی حساسیت کی وجہ سے زرگل سے حساس ہوتے ہیں اس لئے پیچھڑوں کو ہمیشہ لگتی ہے اور دم کا دورہ شروع ہو جاتا ہے اگر ہمارے پیچھڑے صحت مند ہیں تو یہ زرگل یا الرجنز Allergens (الرئی پیدا کرنے والے عوامل) ہمیں کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتے۔

آپ نے سنا ہو گا کہ کسی کے گردے خراب ہو گئے اور آپریشن کر کے ہمارے گردہ نکال کر اس کی جگہ کسی دوسرے شخص کا صحت مند گردہ لگا دیا گیا مگر جسم نے اسے

قبول نہ کیا اور رد Reject کر دیا یہ کارستانی اسی مدافعتی نظام کی ہے مدافعتی نظام غلطی سے یہ سمجھ لیتا ہے کہ چونکہ یہ گردہ بیرونی شے Foreign Body ہے لہذا اسے نکال باہر کیا جائے۔ اس وقت تک یہ نظام خطا نہیں ٹھہرتا۔ جب تک کہ آپریشن کے ذریعے اسے نکال کر اس سے چھٹکارا نہ لایا جائے۔ حالانکہ کسی دوسرے شخص کا گردہ تو جسم کو زہر دہرے کے لئے لگایا گیا تھا۔ یہ اس مدافعتی نظام کا غلط قدم ہے۔

سخت ورزش

دم کو سخت ورزش بھی سمیٹ لگاتی ہے کیونکہ ورزش کے دوران پیچھڑوں کو معمول سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور خشک ہوا زیادہ سے زیادہ پیچھڑوں میں جاتی ہے اور ایسی ہوا پیچھڑوں کے لئے سخت ضرر رساں ہوتی ہے۔ (ہمارے پیچھڑے مرطوب اور قدرے گرم ہو کر پسند کرتے ہیں) چنانچہ یہ خشک ہوا پیچھڑوں کو ایسے سمیٹ لگاتی ہے جیسے الرجنز Allergens پھر جب ایک دفعہ دم کا آغاز ہو جائے تو پھر یہ الرجنز بھی آموجود ہوتے ہیں اور اپنا کام دکھانا شروع کر دیتے ہیں۔

البتہ اگر ہلکی ورزش کی جائے اور ورزش کے وقت سانس صرف ناک کی راہی جائے اور تھوڑی سی ورزش کے بعد سست لیا جائے جیسا کہ لوگ کی ورزشوں میں ہوتا ہے تو دم کا حملہ نہیں ہوتا (صرف ورزش کے وقت ناک کی راہ سانس لی جائے تب ہمیشہ سانس ناک کی راہ سے ہی لینا چاہئے تاکہ ہوا نہ صرف مرطوب ہو جائے تب معمولی گرم بھی ہو جائے جو پیچھڑوں کی صحت مندی کے لئے اسیر کا درجہ رکھتی

ہے۔ ہاں تو یوں کہ درز شیں دمہ کو ممیز نہیں لگاتیں بلکہ دمہ کے دورہ کو موثر کرتی رہتی ہیں اور عام جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ (ان درز شوں کا ذکر ہم اپنے مقام پر کرینگے انشاء اللہ)۔

انفیکشن

INFECTION

ممیزہروں میں جراثیم داخل ہو کر عفونت پیدا کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے پیچیدہروں میں گاڑھی رطوبت Thick Phlegm پیدا ہو کر ہوائی نالیوں کو بند کر دیتی ہے۔ یہ شکایت صرف دمہ کے مریضوں کے لئے مخصوص نہیں ہوتی بلکہ ان افراد کو بھی لاحق ہو سکتی ہے جو دمہ کے مریض نہیں ہوتے۔ لہذا نہ صرف دمہ کے مریضوں کی بلکہ ان افراد کو بھی جو دمہ کے مریض نہیں ہوتے فوراً علاج معالجہ کی طرف متوجہ ہونا چاہیے۔ دمہ کے مریضوں کو خصوصاً سردی سے چونا چاہیے معمولی سی سردی یا عفونت پیچیدہروں کو ممیز لگاسکتی ہے اور ان میں دمہ کا دورہ پڑ سکتا ہے۔

مختلف غذاؤں سے الرجی

بعض افراد مختلف اشیائے خورد و نوش سے الرجک ہوتے ہیں مریض کو معلوم ہوتا ہے کہ کھانا غذا کھانے سے اس پر دمہ حملہ ہوا تھا چنانچہ مریض کو ایسی اشیاء کے استعمال سے ہمیشہ ہمیش کے لئے پرہیز کرنا چاہیے۔

ہوائی آلودگی

عام ہوا میں کئی بیماریاں خیز Irritants عوامل موجود ہوتے ہیں جو دمہ کو

ممیز لگاسکتے ہیں ان کی تفصیل ذریعہ ذیل ہے۔

☆ سگریٹ کا دھواں۔

☆ گر دو غبار۔

☆ خوشبو بیلد۔

☆ اسپرے (کپڑے ماراؤ یا کمرے کو خوشبو دار بنانے والے فریشرز)۔

☆ گازیوں کا دھواں۔

☆ آنا پینے کی پگلی سے اڑا ہوا آتا۔

☆ چونک فیکلری سے رونے کے باریک باریک تار جو ہوا میں اڑتے رہتے ہیں۔

☆ دھڑکی میں موجود اشیاء۔

☆ درجہ حرارت کا چاکنگ کم یا زیادہ ہونا۔

☆ ہوا کا دھواں کم یا زیادہ ہونا۔

☆ زر کل یعنی پولنز۔

EMOTIONS

جذبات

☆ بیجان انگیز یا فرد کی خیز جذبات بھی پیچیدہروں کو ممیز لگاسکتے ہیں مگر

اس کا مطلب یہ نہیں کہ دمہ نفسی جسمی Psycho Somatic Disorder

مرض ہے۔ اگر آپ کا سیمپٹم ہیٹنگ نروس سسٹم (جسے تو یہ جذبات آپ میں دمہ

کا عارضہ پیدا نہیں کر سکتے) یہ صرف اسی وقت موثر ہوتے ہیں جب مریض کا یہ نظام

ٹھیک کام نہ کر رہا ہو اور اس نے پیچیدہروں کو خیر صحت مند بنا رکھا ہو۔

دمہ کی تشخیص

☆ جب کسی بس پر سوار ہونے کے لئے آپ دوڑ لگاتے ہیں تو آپ کو کھانسی شروع ہو جاتی ہے اور پیچھڑوں سے ایک خاص قسم کی آواز نکلتی ہے جسے خرخرابٹ Wheezing کہا جاسکتا ہے۔ اور آپ کا سانس پیچھڑوں میں نہیں ساجا اور آپ تنگی محسوس کرتے ہیں۔

☆ رات کو آپ کسی وقت اٹھتے ہیں اور کھڑکیاں کھول دیتے ہیں تاکہ تازہ ہوا اندر آئے کیونکہ آپ بند کمرے میں ٹھیک طور پر سانس نہیں لے پارہے۔

☆ آپ کو گذشتہ کئی ماہ سے نزلہ و زکام کی شکایت ہے مگر وہ طاعن معالجہ کے باوجود ٹھیک نہیں ہو رہا۔ نیز آپ کو کھانسی کی بھی شکایت ہے۔

☆ آپ کسی دوست کے ہاں جاتے ہیں جس کے یہاں پالتوی ہے۔ لیکن نظر پڑتی ہے آپ پر کھانسی کا دورہ پڑ جاتا ہے اور آپ فوراً پتے گھر واپس آ جاتے ہیں۔

☆ آپ معمولی سی مشقت سے تھک جاتے ہیں۔ یا آپ پر بار بار غلہ، نزلہ و زکام کا حملہ ہوتا رہتا ہے اور خاصی مدت تک رہتا ہے۔ نیز آپ سخت تھکت محسوس کرتے ہیں۔

☆ جب آپ گھر سے سانس لینے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے ساتھ "سازندوں کا طائفہ" Orchestra ہے یعنی پیچھڑوں سے عجیب و غریب آوازیں آنے لگتی ہیں۔

☆ آپ سینہ ہاں میں جاتے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد بغیر پوری فہم دیکھے واپس آ جاتے ہیں کیونکہ سینہ ہاں کے اندر آپ پوری طرح سانس نہیں لے پارہے تھے۔

☆ کسی مزاحیہ بات پر آپ نے قہقہہ لگایا۔ قہقہہ لگاتے ہی آپ پر کھانسی کا دورہ پڑ گیا۔ اب کھانسی ہے کہ ختم ہونے کو نہیں آ رہی۔

☆ آپ نے اپنے گھر یا آفس کا فرنیچر جھاننا شروع کیا۔ ابھی تھوڑی سی فرنیچر جھاننا تھا تو آپ نے محسوس کیا کہ سانس کی نالیاں تنگ ہو رہی ہیں اور سانس پھول رہا ہے چنانچہ آپ نے فرنیچر جھاننا بند کر دیا اور کمرے سے باہر نکل آئے۔

☆ موسم سرما میں جو نمی آپ نے کمرے سے قدم باہر نکالا۔ آپ نے محسوس کیا کہ آپ کا سانس اکھڑ رہا ہے۔

☆ آپ بالائی منزل پر جانے کے لئے لفٹ Elevator میں سوار ہوئے وہاں کوئی عاتقوں پر فیوم لگائے ہوئے تھیں آپ کا سانس اکھڑنے لگا۔ پھر جب آپ لفٹ سے باہر آئے تب بھی آپ کا سانس خاصی دیر اکھڑا رہا۔

☆ آپ آرام سے کمرے میں بیٹھے ہیں مگر بغیر کسی وجہ کے آپ کا سانس اکھڑنے لگا۔ کھانسی شروع ہو گئی اور اس وقت تک جاری رہی جب تک کہ آپ نے کثیر مقدار میں گاڑھی رطوبت خارج نہ کر دی۔

☆ کیا آپ کی فیملی میں کسی کو دمہ ہے یا بارہے۔

☆ کیا آپ کا بلڈ پریشر نارمل سے کم رہتا ہے۔ نارمل بلڈ پریشر 120/80 ایم ایم مرکری ہوتا ہے۔

آپ کا چچ

اگر آپ کے چھوٹے بچے کو کھانسی کے ساتھ ساتھ خرخرابٹ کی آواز

Wheezing کی شکایت ہے تو فوراً اسے اپنے معالج کے پاس لے جائیے۔ تاکہ وہ یہ تشخیص کر سکے کہ کبھی آپ کے بچے کو دم کا آغاز تو نہیں ہو رہا۔ سانس لینے وقت خرخراہٹ کی آواز کئی دیگر امراض مثلاً دل کا ٹھیل ہونا، گھٹے کی سوزش وغیرہ میں بھی ہو سکتی ہے۔ بچے کی تکلیف کی تشخیص معالج ہی کر سکتا ہے۔

حاملہ خواتین

بعض حاملہ خواتین جنہیں دم کا مرض لاحق ہو تا ہے اپنے ہونے والے بچے کے لئے اودھ کے استعمال کو سخت ضرور رساں سمجھتی ہیں اور انہیں استعمال نہیں کرتیں۔ اور تکلیف برداشت کرتی رہتی ہیں۔ یہ ایک سخت غلطی ہے البتہ دواؤں اکثر کے مشورہ سے استعمال کی جائے۔ از خود کوئی دوا نہ لی جائے۔ دوا کا استعمال نہ کرنے سے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے جب ماں ٹھیک طور پر سانس نہ لے سکے گی تو ہونے والا بچہ کیسے آکسیجن حاصل کر سکے گا۔ اگر کوئی حاملہ خاتون پہلے سے دم کی مریضہ نہیں اور اسے فقط دوران حمل کے علامات ظاہر ہوتی ہیں تو اسے دم کے ماہر معالج کے پاس جا کر دم کی صحیح تشخیص کرائی جائے گی کیونکہ عین ممکن ہے مریضہ کو دم نہ ہو بلکہ دل کی تکلیف کی وجہ سے غلطی محسوس ہو جسے کارڈیک آسٹھما Cardiac Asthma کہتے ہیں ہو یا مریضہ ہوا کی پریاس Emphysema ہو یا مریضہ پیچھڑوں کی فائبروسس Pulmonary Fibrosis میں مبتلا ہو۔

X-RAYS

ایکسرے

غلطی محسوس کے مریض کو فوراً سینے کا ایکسرے کرنا چاہئے تاکہ سانس کے

اگھڑنے۔ اندر لینے۔ باہر خارج کرنے میں وقت کی صحیح وجہ معلوم ہو جائے۔ اکثر جوان یا عمر رسیدہ افراد کو غلطی محسوس کی شکایت دل کے عارضہ یا پیچھڑوں کی فائبروسس سے بھی ہو سکتی ہے۔ دل کے بڑھ جانے کی تشخیص بھی ایکسرے سے ہوتی ہے۔ ناک کی جھلی Sinus کا بھی ایکسرے کر لیا جائے تاکہ ناک کے مرض کا پتہ چل سکے۔

خون کا ٹسٹ

ویسے تو خون کے بے شمار ٹسٹ ہیں مگر مرض کے حوالے سے صرف درج ذیل ٹسٹوں کی سفارش کرتے ہیں تاکہ اصل مرض کا سبب معلوم ہو جائے:-

CBC (Complete Blood Count).

Hb (Hemoglobin).

ESR (Erythrocytes Sedimentation Rate).

B.S. (Fasting).

B.S. (2 Hrs After break fast).

MBC (Multiphasic Blood Scan).

Immunoglobulin Test (To determine general ability to fight infection).

Sweat Test (If indicates Cystic Fibrosis).

ECG (Electro-Cardio-Gram).

تدبیر اختیار کی جاسکتی ہے۔ اور حملہ دمہ کو روکا یا اس کی شدت اور مدت کو کم کیا جاسکتا ہے۔ دراصل حملہ دمہ سے پہلے پیک فلو لیول Peak Flow Level کم ہو جاتا ہے مگر مریض کو اس کا پتہ نہیں چلتا۔

PETHY SOMOGRAPHY OR ہاؤمی بکس

BODY BOX

یہ ایک نہایت پیچیدہ مشین ہوتی ہے جو ایک بکس میں فٹ ہوتی ہے مریض کو اس بکس میں داخل کر کے اسے باہر سے بالکل بند کر دیا جاتا اور اسے ”آئن“ نہ کر دیا جاتا ہے۔ اس مشین سے نہ صرف پیک فلو لیول معلوم ہو جاتا ہے بلکہ پیچیدہوں کے کئی دیگر امراض کی جو ابھی پردہ افشا میں تھے نشان دہی ہو جاتی ہے۔ یہ مشین عموماً دمہ کے علاج کے نئے دھڑے چھپانوں میں ہوتی ہے۔

جلدی ٹسٹس

ان ٹسٹوں سے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ آپ کس حد تک الرجنز (الرجی پیدا کرنے والے عوامل) سے متاثر ہوتے ہیں بالفاظ دیگر آپ کس حد تک ”الرجی“ کو قبول کرتے ہیں۔ ویسے تو جلد کے کئی ٹسٹ ہوتے ہیں مگر ہم طوالت سے چنے کے لئے صرف ایک ٹسٹ کا ذکر کرتے ہیں جو عام طور پر کیا جاتا ہے۔

خراش ٹسٹ SCRATCH TEST

اس ٹسٹ میں بازو کی جلد پر پاک سوئی Sterile Needle سے 3/8 انچ تک

B.P. (Blood Pressure Measurement).

دمہ کی تشخیص کے ٹسٹ

اب ہم ان مشینوں Devices کا ذکر کرتے ہیں جن کے ذریعے پیچیدہوں کی کارکردگی ٹسٹ کی جاتی ہے۔

اسپائیرومیٹر SPIROMETER

اس مشین کے ذریعے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ آپ ایک سیکنڈ میں اپنے پیچیدہوں سے کتنی ہوا خارج کر سکتے ہیں۔ بالفاظ دیگر آپ کے پیچیدہوں کے کتنے طاقتور ہیں۔ تارل حالت میں ایک تشخیص ایک سیکنڈ میں پیچیدہوں سے 82% فیصد ہوا خارج کر سکتا ہے اس ٹسٹ سے یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ مریض میں ہوا خارج کرنے کی کتنی فی صد قوت ہے۔ مختلف ادویہ اور ورزشوں سے جن کا ذکر آگے آتا ہے اس قوت کو بڑھایا جاتا ہے تاکہ مریض زیادہ سے زیادہ ہوا پیچیدہوں سے خارج کر سکے۔ بحرا می مشین سے علاج کے بعد پیچیدہوں کی کارکردگی معلوم کی جاتی ہے کہ پیچیدہوں کے علاج اور ورزش سے کتنے فیصد صحت مند ہوئے ہیں۔

پیک فلو میٹر PEAK FLOW METER

اس مشین کے ذریعے یہ دیکھا جاتا ہے کہ آپ 1/10 سیکنڈ میں کس رفتار Velocity سے ہوا خارج کرتے ہیں اس مشین کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ذریعے وقت سے پہلے معلوم ہو جاتا ہے کہ دمہ کا حملہ ہونے والا ہے۔ لہذا احتیاطی

خراش ڈلی جاتی ہے۔ اس سے زیادہ گرمی خراش نہیں ڈلی جاتی کہ کہیں خون نہ نکل آئے۔ پھر اس خراش پر ایسی شے لگا کر مسل دیا جاتا ہے جس سے الرجی کا شہہ ہوتا ہے پھر اسے 20 منٹ تک ایسے ہی رہنے دیا جاتا ہے 20 منٹ گزرنے کے بعد اس جگہ کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ اگر اس جگہ پر سرخ رنگ کا ابھار دائرے کی شکل میں پیدا ہو جائے اور اس میں ہلکی خارش محسوس ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس شے سے الرجک ہیں۔ اگر کسی قسم کا کوئی دائرہ نمودار نہ ہو اور نہ ہی اس مقام پر خارش ہو تو آپ اس شے سے الرجک نہیں۔

راست ٹسٹ RAST

(Radio Allergo Sorbent Test)

یہ خون کا جدید ٹسٹ ہے اس ٹسٹ سے "Ig-E" کی مقدار خاص الرجنز کے حوالے سے معلوم کی جاتی ہے۔ یہ نہایت ہی آسان ٹسٹ ہے مگر تشخیصی نقطہ نظر سے جلدی ٹسٹ سے کم قابل اعتبار ہے بعض اوقات اس ٹسٹ کے بعد بھی جلدی ٹسٹ کرانے پڑتے ہیں تاکہ اصل حقائق کا علم ہو سکے۔

پرسٹ PRIST

(Paper-Radio-immuno-Sorbent Test)

یہ بھی جدید اور اہم ٹسٹ ہے مگر یہ ٹسٹ تمام لیبارٹریز نہیں کر سکتیں۔ اس ٹسٹ میں "Ig-E" کی اصل مقدار سیرم Serum (پگے پیلے رنگ کا مائع جو خون جمنے کے بعد نکلتا ہے اسے سیرم کہتے ہیں) میں معلوم کی جاتی ہے۔ اس ٹسٹ سے یہ معلوم

ہو جاتا ہے کہ آپ کس حد تک الرجنز سے متاثر ہیں۔ یہ ٹیسٹ معالج کے لئے بڑے مددگار ہوتے ہیں۔

دمہ کے مریض اور ماحول

چونکہ دمہ کے مریض کا سیمیپیمپٹھنٹک نروس سسٹم بوجہ سخت حساس ہوتا ہے اور ماحول کی معمولی تبدیلی سے متاثر ہو کر مریض کے لئے دمہ کی رلو ہوا کر دیتا ہے اس لئے بے چارہ مریض ہمہ وقت خوف و اضطراب کی کیفیت میں رہتا ہے۔ مریض کو ہر لمحے مختلف اقسام کی الرجنز Allergens یعنی الرجی پیدا کرنے والے ماحول سے محتاط رہنا پڑتا ہے۔ اب ہم ان الرجنز کا جائزہ لیتے ہیں۔

ہوائیں موجود الرجنز AERO ALLERGENS

ہوائیں موجود الرجنز سب سے زیادہ خطرناک ہوتے ہیں کیونکہ ان پر قلعہ پانا سب سے مشکل کام ہے۔ مریض کو ان الرجنز سے بچنے کے لئے ایسی جگہوں پر نہ جانا چاہیے جہاں پالتو جانور مثلاً گائے۔ بھینس۔ بھیر۔ بکری۔ گھوڑا۔ گد جا یا مرغیاں اور پرندے پالے گئے ہوں۔ ان جانوروں کے بول و برا کی بو کے علاوہ ان کی جلد کی باقیات Skin debris بھی ہوائیں شامل ہو کر تیرے گلٹی ہیں جو الرجنز کا کام کرتی ہیں۔

غذائی الرجنز

بعض غذا میں بھی الرجی پیدا کرتی ہیں چنانچہ مریض کو معلوم ہو تاکہ کس غذا کے کھانے سے اسے دمہ کا حملہ ہو سکتا ہے لہذا اس سے پرہیز لازمی ہے۔

الرجنز کا طریقہ واردات

ہمارے سفید خلیات WBC ہمہ وقت ہمارے جسم کی حفاظت کے لئے تیار رہتے ہیں۔ جو نئی کوئی بیرونی ضرورسات جسے جسم میں داخل ہونے کی کوشش کرتی ہے یہ خلیات میدان میں آجاتے ہیں اور 'دُر آئی' شے مثلاً جراثیم کو مار بیٹھتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر ضد اجسام Antibodies پیدا کر کے جراثیمی یلغار کے آگے ہند باندھتے ہیں۔

اسی طرح دمد کے مریض کو بھی مختلف بیرونی اشیاء (جراثیم وغیرہ) سے چھاننے کے لئے ضرورت کے مطابق خاص ضد اجسام پیدا کرتے ہیں جسے "Ig-E" کہا جاتا ہے۔ یہ "Ig-E" ہمارے جسم کے ماست خلیات Mast Cells میں پیوست ہو جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ یہ ماست خلیات خون کے علاوہ ہمارے پورے جسم کے ان حصوں میں موجود ہوتے ہیں جن کا تعلق بیرونی دنیا External World سے ہوتا ہے۔ مثلاً جی آئی ٹی GIT (مند سے لیکر مقعد ANUS تک کا حصہ) آنکھیں۔ کان۔ ناک وغیرہ۔ چونکہ ان اعضاء کے دروازے بر اور راست باہر کی طرف کھلتے ہیں اس لئے یہ حصے اکثر الرجی کی زمر میں آ جاتے ہیں۔ مگر اس وقت ہم صرف پیچیدہوں کی بات کرتے ہیں۔

ہاں تو "Ig-E" کے لکھیول ان الرجنز کو پہچانتے ہیں جن سے انسان حساس پنہر ہوتا ہے مثلاً ذرہ گل (پلن) باریک اٹنے والے کیڑے۔ مٹی کی کیڑے۔ گردوغبار۔ دھواں۔ کیڑے مار ادویہ یا ان کی بو۔ یہ تمام الرجنز "Ig-E" سے

چپک جاتے ہیں۔ (یاد رہے "Ig-E" پہلے ہی ماست خلیات میں پیوست ہوئی ہے)۔ جو نئی یہ الرجنز "Ig-E" سے چپکتے ہیں۔ ماست خلیات ایک کییمیائی مادہ پیدا کرتا شروع کر دیتے ہیں جسے ہشامین Histamine کہا جاتا ہے۔

اس کی غصب ہو جاتا ہے۔ اس کییمیائی مادہ کی افزائش کے ساتھ ہی دمد کے حملہ کا آغاز ہو جاتا ہے اور یوں مریض جاں کنی ایسی کیفیت سے دوچار ہو جاتا ہے۔ حالانکہ ذرہ گل گردوغبار دھواں خوشبو یا دیگر جراثیم نہیں ہوتے اور تقریباً بے ضرر ہوتے ہیں مگر "سیمیپیتھٹک نروس سسٹم" کو یہ کون سمجھاے کہ ذرہ گل۔ گردوغبار یا دھواں وغیرہ ٹیس میں آنے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی ہشامین جیسے کییمیائی مرکب کے انرازی کی ضرورت ہے۔

ہشامین کی خصوصیات

ہشامین پیچیدہوں میں جلن اور سوجن پیدا کرتے ہیں جس سے ہوائی نالیوں تنگ ہو جاتی ہیں علاوہ ازیں یہی ہشامین گازھی رطوبت پیدا کرنے میں مددگار ہوتے ہیں جو ہوائی نالیوں میں پھنس کر ہوائی آمد و شد کو ناممکن بنا دیتی ہے۔ گازھی رطوبت ہوائی نالیوں کو بند کرنے کے ساتھ ساتھ ضرورسات جراثیم کے لئے ایک عمدہ خوراک کا کام بھی دیتی ہے اور جراثیم اس کی موجودگی میں خوب چپکتے پھولتے ہیں۔

ماست خلیات MAST CELLS

ماست خلیات ہر شخص میں ہوتے ہیں۔ ان کی تعداد بھی اتنی ہوتی ہے جتنی دمد کے مریض میں مگر بد قسمتی سے دمد کے مریض کے ماست خلیات عام افراد کے

ماسٹ خلیات سے زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں الرجنز دہمہ کے مریض کے ماسٹ خلیات میں جلد اور باآسانی داخل ہو جاتے ہیں جس سے جسم کا دفاعی نظام Immune System آٹن واحد میں حرکت میں آجاتا ہے لہذا یوں دہمہ کے حملہ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے آنکھوں میں بھی ماسٹ خلیات ہوتے ہیں جن کی آنکھیں یا جوہ الرجنز سے حساس پذیر ہوتی ہیں انہیں پھول آنے کے موسم میں پھولوں کے ”زرگل“ سے الرجی ہو جاتی ہے۔ آنکھیں سرخ ہوتی اور سوج جاتی ہیں آنسو بہنے شروع ہو جاتے ہیں۔ روشنی بے حد بڑی لگتی ہے۔ اس کیفیت کو Allergic Conjunctivitis کہا جاتا ہے۔ اس کیفیت کا علاج Anti allergic ادویہ سے کیا جاتا ہے۔ چونکہ آنکھ ہمارا موضوع نہیں اس لئے اب ہم دوبارہ میچپروڈوں کی طرف آتے ہیں۔

POLLENS

زرگل

زرگل نہایت باریک اجزا پر مشتمل ہوتے ہیں جو عموماً موسم بہار میں درختوں۔ گھاس پھوس اور مختلف پودوں سے آگ کر ہوائیں تیرتے ہوئے دوسرے پودوں کو بار آور Fertile کرتے ہیں۔ بعض پودوں کے زرگل ہوا میں نہیں اڑتے بلکہ مختلف اڑنے والے چھوٹے چھوٹے کیڑوں کے پاؤں سے چپک جاتے ہیں اور جب یہ اڑنے والے کیڑے کسی دوسرے پودے پر بیٹھتے ہیں تو یہ زرگل وہیں چھوڑ دیتے ہیں اس طرح یہ پودا بار آور ہو جاتا ہے اور پھل پھول لاتا ہے۔

اس طرح زرگل دوبارہ تقسیم ہو جاتا ہے یعنی ایک وہ جو ہوا میں اڑ کر

دوسرے پودوں تک پہنچ کر انہیں بار آور کرتا ہے دوسری دہمہ قسم جس میں اڑنے والے کیڑے اسے مطلوب پودوں تک پہنچاتے ہیں۔ ان دونوں اقسام میں سے پہلی قسم کا زرگل دوسری قسم سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

موسمی تغیر و تبدل

ہات میں ختم نہیں ہوتی بلکہ موسمی تغیر و تبدل بھی زرگل کی افزائش میں خاص کردار ادا کرتا ہے۔ مثلاً اگر پھولوں کے موسم کے آغاز سے پہلے بارش ہو جائے تو اس سال زرگل کی افزائش پر افراط ہوگی اور یہ سال دہمہ کے مریضوں پر بھاری ہوگا۔ اگر پھولوں کے موسم آغاز سے پہلے خشک سالی ہو تو زرگل کی افزائش بہت قلیل ہوگی لہذا یہ سال دہمہ کے مریضوں پر بھاری نہ ہوگا بلکہ معتدل ہوگا۔ اگرچہ اس قسم کے موسم میں بھی حملہ دہمہ ہو سکتا ہے مگر شدید اور لمبے وقفے کا نہیں ہوتا۔

اگر کسی سال زرگل کی افزائش کا آغاز ہو چکا ہو موسم خشک ہو اور تیز ہوائیں چل رہی ہوں تو یہ موسم بھی دہمہ کے مریض کے لئے سخت اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اگر پھولوں کے موسم میں برسات شروع ہو جائے تو یہ موسم مریض کے لئے بہتر ہوتا ہے کیونکہ ان حالات میں زرگل کی افزائش کم ہوتی ہے۔

FUNGUS

پھپھوندی

موسم برسات میں یا اس کے بعد آپ نے دیکھا ہوگا کہ روٹی کے سونکے ٹکڑوں پر یا دیگر اشیاء پر جو بارش سے بھگی ہوں پر ہرے رنگ کی پھپھوندی آگ آتی ہے۔ یہی ”فنگس“ ہے۔ عام افراد کے لئے تو یہ تقریباً بے ضرر ہوتی ہے مگر دہمہ کے

چنانچہ گردوغبار میں کئی اقسام کے الرجنز موجود ہوتے ہیں جو دے کے مرض کو ممیز لگا کر حملہ دمہ کی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں۔

باریک ریگنے والے کیڑے MITES

باریک باریک ریگنے والے کیڑے بچوں۔ ایک۔ کھل وغیرہ جو عموماً ستروں، الماریوں، گھر کے تاریک گوشوں میں چلائے ہوتے ہیں عموماً رات کو نکلے ہیں اور الرجی کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ گھریلو پائنتو جانور مثلاً کتے، بلی اور مختلف رنگ برنگے پرندے بھی الرجنز ہوتے ہیں۔ خصوصاً بلی اور کتے کی رال اور پرندوں کے پر وغیرہ۔

تمباکو نوشی

تمباکو نوشی مدافعتی نظام Immune System کو کمزور کر دیتی ہے چنانچہ دمہ کے ایسے مریض کو جو تمباکو نوشی بھی کرتا ہو، پیپیردوں کے بالائی حصہ میں انفیکشن لگنے کا ہر آن خطر رہتا ہے۔ اگر انفیکشن کے ساتھ ساتھ دمہ کا جملہ بھی ہو جائے تو مریض پر کیا نہ پہنچے ہوگی لہذا دمہ کے مریض کو نہ صرف تمباکو نوشی ترک کر دینی چاہیے بلکہ تمباکو پینے والے سے بھی دور رہنا چاہیے۔

اشیائے خور و نوش سے الرجی

اکثر افراد بعض اشیائے خور و نوش سے الرجک ہوتے ہیں۔ جو نئی دویہ غذا کھاتے ہیں یا تو اس کا قوری اثر ہوتا ہے اور الرجی کی علامات قوری طور پر وقوع پزیر ہوتا

مریض کے لئے سخت خطرہ۔ دراصل پھپھوندی چھوٹے چھوٹے زندہ کیڑوں Living Parasites پر مشتمل اور بڑی ہی سخت جان ہوتی ہے۔ موسم کی ہر تبدیلی کو بڑی آسانی کے ساتھ برداشت کر لیتی ہے۔ سرد موسم ہو یا گرم یہ ہر حال میں قانع رہتی ہے یہ پھپھوندی بڑی مقدار میں باریک باریک نمک Fungi Spores پیدا کرتی ہے جو ہوا میں اڑتے تھرتے رہتے ہیں اور ہر سانس کے ساتھ لاکھوں کی تعداد میں ہمارے پھپھروں میں پہنچ جاتے ہیں۔ عام افراد تو اسے محسوس نہیں کرتے مگر دمہ کے مریض کے لئے یہ نمک سخت ضرر رساں ثابت ہوتی ہے لہذا دمہ کے مریضوں کو اس سے چبنا چاہیئے۔ ضرورت کے وقت (خصوصاً موسم برسات میں یا اس کے بعد) ہاک اور منہ پر کپڑے کا ماسک Mask باندھا جاسکتا ہے۔

DUST

گردوغبار

گردوغبار کو ہر شخص نا پسندیدگی کی نظر سے دیکھتا ہے اگر کوئی دمہ کا مریض بھی نہیں جب بھی اسے گردوغبار سے کراہت ہی ہوتی ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ جب بھی کبھی آپ نے اپنے آفس کی میز اور کریسوں کو ہماڑا تو اس کے ساتھ ہی گرد اُڑی اور آپ کو ایک آدھ چھینک اُٹھی یا الفاظ دیگر آپ نے چھینک کے ذریعے گردوغبار کو جو آپ کی ناک راہ اندر گھس گیا تھا نکال باہر کیا۔ دراصل گردوغبار میں بے شمار اشیاء باریک ذرات کی شکل میں موجود ہوتی ہیں مثلاً زرنگ پھپھوندی کی جھک، جلد انسانی و حیوانی کی بھوس پودوں کی باقیات جانوروں کے خشک فضلہ کے باریک باریک ذرات اور جراثیم وغیرہ فریکس ہر شے کی باقیات گردوغبار میں شامل ہو سکتی ہیں۔

شروع ہو جاتی ہیں مثلاً چھینکیں آنا۔ ناک بہنے لگنا۔ آنکھوں سے پانی کا اخراج جسم پر کھجلی کے ساتھ ساتھ جھوٹے جھوٹے ابھار پیدا ہونا وغیرہ۔ مگر بعض اشیائے خور و نوش کا اثر فوری نہیں ہوتا بلکہ ان کے ہضم ہونے کے بعد ان کے "اثرات بد" وقوع پذیر ہوتے ہیں۔

جب اثرات فوری طور پر وقوع پذیر ہوں تو ایسی غذا سخت ضرر رساں ہوتی ہے مثلاً انیکا ایکی شاک Shock کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے جسے میڈیکل کی اصطلاح میں "فوری حساسیت" Anaphylactic Shock Or Emergency کہتے ہیں اور یہ فوری شاک کی کیفیت سخت خطرناک ہو سکتی ہے کیونکہ اس سے بعض اوقات موت تک واقع ہو جاتی ہے۔ آپ نے اکثر سنا ہو گا کہ "سپیلین" کا انجکشن لگتے ہیں بد قسمت انسان ہے ہوش ہو گیا اور کچھ دیر بعد جان بحق ہو گیا۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ ہمیشہ فوری حساسیت کے باعث موت واقع ہو جائے۔ فوری اور مناسب علاج سے مرلیض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں صوبہ چیٹنگ طریقہ علاج کی دو ایکوجاہٹ

ACONITE - 3X - 30

ایک نمائندہ ای موثر اور زود اثر دوا ہے یہ دوا تمام اقسام کے "شاک" بخٹے کہ دل کے درد Angina میں بھی دی جا سکتی ہے اور بالکل بے ضرر ہے۔ درد دل میں تو یہ دوا ایلیہ چیٹنگ دوا Angised سے بھی زیادہ زود اثر دوا ہے۔ (ملاحظہ فرمائیے ہماری کتاب یوگا اور امراض قلب)۔

یہ بات دلچسپی سے پڑھی جا سکتی کہ بعض افراد اپنی ساہو زندگی میں کسی شے سے الربک نہیں ہوتے مگر ایک وقت ایسا آتا ہے کہ وہ اپنی اس مرغوب غذا سے بے

دلوں سے کھاتے چلے آ رہے ہیں الربک ہو جاتے ہیں۔ لہذا ایسے ناخوشگوار تجربہ کے بعد یعنی اس غذا سے الربک ہونے کے بعد کبھی بھی اس غذا کو استعمال نہیں کرنا چاہیے اس غذا کا دوبارہ تجربہ سخت ضرر رساں ہو سکتا ہے۔ یہ مقولہ ہمیشہ یاد رکھئے۔ اگر آپ آج کسی شے سے الربک نہیں ہیں تو کل اسی شے سے الربک ہو سکتے ہیں۔

ویسے آجکل چینی کھانے Chinese Dishes بڑے شوق سے کھائے جا رہے ہیں اور انہیں بالکل بے ضرر سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں چینی کھانوں میں ایک عنصر ایس جی Monosodium Glutamate ہوتا ہے جو کھانے کو ذائقہ دار بناتا ہے۔ یہ عنصر اکثر ارجی کا باعث بنتا ہے لہذا دماغ کے مرلیض کو یہ کھانے احتیاط سے کھانے چاہئیں۔ میاواہ "ایم ایس جی" سے الربک ہوں اور اس کھانے کے بعد مصیبت میں مبتلا ہو جائیں۔

نئی تحقیقات

نئی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ہماری خلیات میں ایک کیوبی ماڈے کی ہو جاتی ہے جسے کمپ Camp کہتے ہیں لفظ کمپ کا مخفف ہے۔

"Cyclic Adenosine 35 Mono Phosphate"

یہ مادہ تقریباً پورے جسم میں پایا جاتا ہے مگر پیچہروں کے خلیات میں اس کی موجودگی اڑبں ضروری ہوتی ہے۔ کیونکہ پیچہروں کے خلیات میں اس کی موجودگی ہوائی نالیوں کو سکڑنے Bronchio Constriction سے چلاتی ہے یاد رہے دمہ کے حملے کے وقت یہی ہوائی نالیاں بوجہ سکڑ جاتی ہیں اور تازہ ہوا کی آمد و شد

دوسری قسم کی دوا کا اثر کم و بیش 12 گھنٹے تک رہتا ہے اس لئے یہ دوا 12 گھنٹے کے بعد لی جاتی ہے۔

پہلی قسم کی دوا اثرات کی شکل میں دستیاب ہے یعنی

THEOPHYLLINE SYRUP.

دوسری قسم کی دوا یہ درج ذیل برانڈ ناموں سے دستیاب ہیں۔

1-THEOPLUS - Theophylline 100mg-300mg

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

2-THEO-DUR - Theophylline 200mg-300mg Tab.

یہ دوا دن میں دوسرے مرتبہ لی جاتی ہے۔

3-THEOGRAD. Theophylline 350mg Tab.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

4-QUIBRON T/SR - Theophylline 300mg Tab.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

5-NUELIN - Theophylline 175mg Tab.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

6-EUPHYLONG Theophylline 250mg Capsuler.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

7-PHYLLOCONTIN - Aminophylline 225mg

یہ دوا آغاز میں ایک گولی دن میں دوسرے مرتبہ دی جاتی ہے۔

ایک ہفتے بعد 2 گولیاں دن میں 2 مرتبہ دی جاتی ہے۔

بار مل نہیں رہتی۔

کیمپ اور ہسٹامینز

چونکہ ماست خلیات ہمارے خون میں ہمہ وقت رواں دواں رہتے ہیں اور اسی انتہار میں رہتے ہیں کہ جوئی "ماحول" سازگار ہو یہ ہسٹامینز نامی خامروں کا افراز شروع کر دیں مگر اس مادہ یعنی "کیمپ" کی وافر مقدار میں موجودگی اس عمل کی راہ میں رکاوٹ ڈال دیتی ہے اور یہ ماست خلیات ہسٹامینز کا افراز نہیں کر پاتے اور انسان دمہ کے حملے سے بچ جاتا ہے۔ ایلو پیٹھک سسٹم آف میڈیسن کی ایک دوا "THEOPHYLLINE" نامی اس اہم کیمیائی مرکب یعنی کیمپ کو دیگر خامروں سے جاتی ہے جو اس کو تباہ کر دیتے ہیں۔ اب ہم ایلو پیٹھک سسٹم آف میڈیسن کی چند اہم اداویہ کے بارے میں جو مریض دمہ کی روک تھام میں خاصی مشہور ہیں یہ تفصیل لکھتے ہیں:-

تھیوفیلین THEOPHYLLINE

تھیوفیلین 2 قسم کی دستیاب ہے۔

☆ کم وقت کے لئے موثر Short Acting

☆ زیادہ وقت کے لئے موثر

Sustained Release or Slow Release

پہلی قسم کی دوا کا اثر 2 گھنٹے سے شروع ہو کر 4 گھنٹے تک رہتا ہے اس کے بعد یہ دوا جسم سے خارج ہو کر بے اثر ہو جاتی ہے یہ دوا عموماً 4 سے 6 گھنٹے بعد لی جاتی ہے۔

دوا کی خوراک DOSE

دوا کی خوراک میں اس کی مقدار بڑی اہمیت کی حامل ہوتی ہے کیونکہ ذرا سی بے اعتدالی سے زیادہ مقدار میں خوراک لے لی جائے تو یہ سخت ضرر رساں ہو سکتی ہے اور اگر مناسب مقدار سے کم لی جائے تو تقریباً بے اثر رہتی ہے۔ اس دوا یعنی Theophylline کی مقدار خوراک کا بہترین فارمولا یہ ہے کہ دو امراض کے وزن کے لئے لحاظ سے استعمال کی جائے۔ چنانچہ کم وقت کے لئے بچوں کے لئے موثر دوا کی خوراک مقدار 4 ملی گرام فی کلو گرام جسمانی وزن ہے مثلاً اگر کسی بچے کا وزن 10 کلو گرام ہے تو اسے

$$40 = 10 \times 4 \text{ ملی گرام}$$

دوا ہر 4 گھنٹے بعد دی جائے۔ مگر اس میں بھی احتیاط لازمی ہے کہ کسی بھی مریض کو پہلی خوراک 100 ملی گرام سے زیادہ نہ دی جائے بے شک وزن کے لحاظ سے پہلی خوراک 100 ملی گرام سے زیادہ ہی کیوں نہ بنتی ہو۔ بات یہیں ختم ہوتی ہے کسی بھی مریض کو خوراک کا وزن کتنا ہی زیادہ کیوں نہ ہو پورے دن میں 400 ملی گرام سے زیادہ دوا نہ دی جائے۔ یہ ایک خاص تاکید ہے۔ دوسری قسم کی دوا بولفون کے لئے 200-350 ملی گرام دن میں 2 مرتبہ ہے۔ یعنی ہر 12 گھنٹے بعد دی جائے۔

تھیوفائیلین کی مقدار کا خون میں تجربیہ

آجکل آسانی سے تھیوفائیلین کی خون میں مقدار کا تجربہ کیا جاسکتا ہے چنانچہ جو افراد اس دوا کو استعمال کر رہے ہوں انہیں چاہئے کہ وہ گاہے بگاہے اس دوا کی خون

میں مقدار کا تجربہ کر رہے ہیں۔ خون میں اس دوا کی مقدار 20، 25، 30، 35، 40، 45، 50، 55، 60، 65، 70، 75، 80، 85، 90، 95، 100، 105، 110، 115، 120، 125، 130، 135، 140، 145، 150، 155، 160، 165، 170، 175، 180، 185، 190، 195، 200، 205، 210، 215، 220، 225، 230، 235، 240، 245، 250، 255، 260، 265، 270، 275، 280، 285، 290، 295، 300، 305، 310، 315، 320، 325، 330، 335، 340، 345، 350، 355، 360، 365، 370، 375، 380، 385، 390، 395، 400، 405، 410، 415، 420، 425، 430، 435، 440، 445، 450، 455، 460، 465، 470، 475، 480، 485، 490، 495، 500، 505، 510، 515، 520، 525، 530، 535، 540، 545، 550، 555، 560، 565، 570، 575، 580، 585، 590، 595، 600، 605، 610، 615، 620، 625، 630، 635، 640، 645، 650، 655، 660، 665، 670، 675، 680، 685، 690، 695، 700، 705، 710، 715، 720، 725، 730، 735، 740، 745، 750، 755، 760، 765، 770، 775، 780، 785، 790، 795، 800، 805، 810، 815، 820، 825، 830، 835، 840، 845، 850، 855، 860، 865، 870، 875، 880، 885، 890، 895، 900، 905، 910، 915، 920، 925، 930، 935، 940، 945، 950، 955، 960، 965، 970، 975، 980، 985، 990، 995، 1000، 1005، 1010، 1015، 1020، 1025، 1030، 1035، 1040، 1045، 1050، 1055، 1060، 1065، 1070، 1075، 1080، 1085، 1090، 1095، 1100، 1105، 1110، 1115، 1120، 1125، 1130، 1135، 1140، 1145، 1150، 1155، 1160، 1165، 1170، 1175، 1180، 1185، 1190، 1195، 1200، 1205، 1210، 1215، 1220، 1225، 1230، 1235، 1240، 1245، 1250، 1255، 1260، 1265، 1270، 1275، 1280، 1285، 1290، 1295، 1300، 1305، 1310، 1315، 1320، 1325، 1330، 1335، 1340، 1345، 1350، 1355، 1360، 1365، 1370، 1375، 1380، 1385، 1390، 1395، 1400، 1405، 1410، 1415، 1420، 1425، 1430، 1435، 1440، 1445، 1450، 1455، 1460، 1465، 1470، 1475، 1480، 1485، 1490، 1495، 1500، 1505، 1510، 1515، 1520، 1525، 1530، 1535، 1540، 1545، 1550، 1555، 1560، 1565، 1570، 1575، 1580، 1585، 1590، 1595، 1600، 1605، 1610، 1615، 1620، 1625، 1630، 1635، 1640، 1645، 1650، 1655، 1660، 1665، 1670، 1675، 1680، 1685، 1690، 1695، 1700، 1705، 1710، 1715، 1720، 1725، 1730، 1735، 1740، 1745، 1750، 1755، 1760، 1765، 1770، 1775، 1780، 1785، 1790، 1795، 1800، 1805، 1810، 1815، 1820، 1825، 1830، 1835، 1840، 1845، 1850، 1855، 1860، 1865، 1870، 1875، 1880، 1885، 1890، 1895، 1900، 1905، 1910، 1915، 1920، 1925، 1930، 1935، 1940، 1945، 1950، 1955، 1960، 1965، 1970، 1975، 1980، 1985، 1990، 1995، 2000، 2005، 2010، 2015، 2020، 2025، 2030، 2035، 2040، 2045، 2050، 2055، 2060، 2065، 2070، 2075، 2080، 2085، 2090، 2095، 2100، 2105، 2110، 2115، 2120، 2125، 2130، 2135، 2140، 2145، 2150، 2155، 2160، 2165، 2170، 2175، 2180، 2185، 2190، 2195، 2200، 2205، 2210، 2215، 2220، 2225، 2230، 2235، 2240، 2245، 2250، 2255، 2260، 2265، 2270، 2275، 2280، 2285، 2290، 2295، 2300، 2305، 2310، 2315، 2320، 2325، 2330، 2335، 2340، 2345، 2350، 2355، 2360، 2365، 2370، 2375، 2380، 2385، 2390، 2395، 2400، 2405، 2410، 2415، 2420، 2425، 2430، 2435، 2440، 2445، 2450، 2455، 2460، 2465، 2470، 2475، 2480، 2485، 2490، 2495، 2500، 2505، 2510، 2515، 2520، 2525، 2530، 2535، 2540، 2545، 2550، 2555، 2560، 2565، 2570، 2575، 2580، 2585، 2590، 2595، 2600، 2605، 2610، 2615، 2620، 2625، 2630، 2635، 2640، 2645، 2650، 2655، 2660، 2665، 2670، 2675، 2680، 2685، 2690، 2695، 2700، 2705، 2710، 2715، 2720، 2725، 2730، 2735، 2740، 2745، 2750، 2755، 2760، 2765، 2770، 2775، 2780، 2785، 2790، 2795، 2800، 2805، 2810، 2815، 2820، 2825، 2830، 2835، 2840، 2845، 2850، 2855، 2860، 2865، 2870، 2875، 2880، 2885، 2890، 2895، 2900، 2905، 2910، 2915، 2920، 2925، 2930، 2935، 2940، 2945، 2950، 2955، 2960، 2965، 2970، 2975، 2980، 2985، 2990، 2995، 3000، 3005، 3010، 3015، 3020، 3025، 3030، 3035، 3040، 3045، 3050، 3055، 3060، 3065، 3070، 3075، 3080، 3085، 3090، 3095، 3100، 3105، 3110، 3115، 3120، 3125، 3130، 3135، 3140، 3145، 3150، 3155، 3160، 3165، 3170، 3175، 3180، 3185، 3190، 3195، 3200، 3205، 3210، 3215، 3220، 3225، 3230، 3235، 3240، 3245، 3250، 3255، 3260، 3265، 3270، 3275، 3280، 3285، 3290، 3295، 3300، 3305، 3310، 3315، 3320، 3325، 3330، 3335، 3340، 3345، 3350، 3355، 3360، 3365، 3370، 3375، 3380، 3385، 3390، 3395، 3400، 3405، 3410، 3415، 3420، 3425، 3430، 3435، 3440، 3445، 3450، 3455، 3460، 3465، 3470، 3475، 3480، 3485، 3490، 3495، 3500، 3505، 3510، 3515، 3520، 3525، 3530، 3535، 3540، 3545، 3550، 3555، 3560، 3565، 3570، 3575، 3580، 3585، 3590، 3595، 3600، 3605، 3610، 3615، 3620، 3625، 3630، 3635، 3640، 3645، 3650، 3655، 3660، 3665، 3670، 3675، 3680، 3685، 3690، 3695، 3700، 3705، 3710، 3715، 3720، 3725، 3730، 3735، 3740، 3745، 3750، 3755، 3760، 3765، 3770، 3775، 3780، 3785، 3790، 3795، 3800، 3805، 3810، 3815، 3820، 3825، 3830، 3835، 3840، 3845، 3850، 3855، 3860، 3865، 3870، 3875، 3880، 3885، 3890، 3895، 3900، 3905، 3910، 3915، 3920، 3925، 3930، 3935، 3940، 3945، 3950، 3955، 3960، 3965، 3970، 3975، 3980، 3985، 3990، 3995، 4000، 4005، 4010، 4015، 4020، 4025، 4030، 4035، 4040، 4045، 4050، 4055، 4060، 4065، 4070، 4075، 4080، 4085، 4090، 4095، 4100، 4105، 4110، 4115، 4120، 4125، 4130، 4135، 4140، 4145، 4150، 4155، 4160، 4165، 4170، 4175، 4180، 4185، 4190، 4195، 4200، 4205، 4210، 4215، 4220، 4225، 4230، 4235، 4240، 4245، 4250، 4255، 4260، 4265، 4270، 4275، 4280، 4285، 4290، 4295، 4300، 4305، 4310، 4315، 4320، 4325، 4330، 4335، 4340، 4345، 4350، 4355، 4360، 4365، 4370، 4375، 4380، 4385، 4390، 4395، 4400، 4405، 4410، 4415، 4420، 4425، 4430، 4435، 4440، 4445، 4450، 4455، 4460، 4465، 4470، 4475، 4480، 4485، 4490، 4495، 4500، 4505، 4510، 4515، 4520، 4525، 4530، 4535، 4540، 4545، 4550، 4555، 4560، 4565، 4570، 4575، 4580، 4585، 4590، 4595، 4600، 4605، 4610، 4615، 4620، 4625، 4630، 4635، 4640، 4645، 4650، 4655، 4660، 4665، 4670، 4675، 4680، 4685، 4690، 4695، 4700، 4705، 4710، 4715، 4720، 4725، 4730، 4735، 4740، 4745، 4750، 4755، 4760، 4765، 4770، 4775، 4780، 4785، 4790، 4795، 4800، 4805، 4810، 4815، 4820، 4825، 4830، 4835، 4840، 4845، 4850، 4855، 4860، 4865، 4870، 4875، 4880، 4885، 4890، 4895، 4900، 4905، 4910، 4915، 4920، 4925، 4930، 4935، 4940، 4945، 4950، 4955، 4960، 4965، 4970، 4975، 4980، 4985، 4990، 4995، 5000، 5005، 5010، 5015، 5020، 5025، 5030، 5035، 5040، 5045، 5050، 5055، 5060، 5065، 5070، 5075، 5080، 5085، 5090، 5095، 5100، 5105، 5110، 5115، 5120، 5125، 5130، 5135، 5140، 5145، 5150، 5155، 5160، 5165، 5170، 5175، 5180، 5185، 5190، 5195، 5200، 5205، 5210، 5215، 5220، 5225، 5230، 5235، 5240، 5245، 5250، 5255، 5260، 5265، 5270، 5275، 5280، 5285، 5290، 5295، 5300، 5305، 5310، 5315، 5320، 5325، 5330، 5335، 5340، 5345، 5350، 5355، 5360، 5365، 5370، 5375، 5380، 5385، 5390، 5395، 5400، 5405، 5410، 5415، 5420، 5425، 5430، 5435، 5440، 5445، 5450، 5455، 5460، 5465، 5470، 5475، 5480، 5485، 5490، 5495، 5500، 5505، 5510، 5515، 5520، 5525، 5530، 5535، 5540، 5545، 5550، 5555، 5560، 5565، 5570، 5575، 5580، 5585، 5590، 5595، 5600، 5605، 5610، 5615، 5620، 5625، 5630، 5635، 5640، 5645، 5650، 5655، 5660، 5665، 5670، 5675، 5680، 5685، 5690، 5695، 5700، 5705، 5710، 5715، 5720، 5725، 5730، 5735، 5740، 5745، 5750، 5755، 5760، 5765، 5770، 5775، 5780، 5785، 5790، 5795، 5800، 5805، 5810، 5815، 5820، 5825، 5830، 5835، 5840، 5845، 5850، 5855، 5860، 5865، 5870، 5875، 5880، 5885، 5890، 5895، 5900، 5905، 5910، 5915، 5920، 5925، 5930، 5935، 5940، 5945، 5950، 5955، 5960، 5965، 5970، 5975، 5980، 5985، 5990، 5995، 6000، 6005، 6010، 6015، 6020، 6025، 6030، 6035، 6040، 6045، 6050، 6055، 6060، 6065، 6070، 6075، 6080، 6085، 6090، 6095، 6100، 6105، 6110، 6115، 6120، 6125، 6130، 6135، 6140، 6145، 6150، 6155، 6160، 6165، 6170، 6175، 6180، 6185، 6190، 6195، 6200، 6205، 6210، 6215، 6220، 6225، 6230، 6235، 6240، 6245، 6250، 6255، 6260، 6265، 6270، 6275، 6280، 6285، 6290، 6295، 6300، 6305، 6310، 6315، 6320، 6325، 6330، 6335، 6340، 6345، 6350، 6355، 6360، 6365، 6370، 6375، 6380، 6385، 6390، 6395، 6400، 6405، 6410، 6415، 6420، 6425، 6430، 6435، 6440، 6445، 6450، 6455، 6460، 6465، 6470، 6475، 6480، 6485، 6490، 6495، 6500، 6505، 6510، 6515، 6520، 6525، 6530، 6535، 6540، 6545، 6550، 6555، 6560، 6565، 6570، 6575، 6580، 6585، 6590، 6595، 6600، 6605، 6610، 6615، 6620، 6625، 6630، 6635، 6640، 6645، 6650، 6655، 6660، 6665، 6670، 6675، 6680، 6685، 6690، 6695، 6700، 6705، 6710، 6715، 6720، 6725، 6730، 6735، 6740، 6745، 6750، 6755، 6760، 6765، 6770، 6775، 6780، 6785، 6790، 6795، 6800، 6805، 6810، 6815، 6820، 6825، 6830، 6835، 6840، 6845، 6850، 6855، 6860، 6865، 6870، 6875، 6880، 6885، 6890، 6895، 6900، 6905، 6910، 6915، 6920، 6925، 6930، 6935، 6940، 6945، 6950، 6955، 6960، 6965، 6970، 6975، 6980، 6985، 6990، 6995، 7000، 7005، 7010، 7015، 7020، 7025، 7030، 7035، 7040، 7045، 7050، 7055، 7060، 7065، 7070، 7075، 7080، 7085، 7090، 7095، 7100، 7105، 7110، 7115، 7120، 7125، 7130، 7135، 7140، 7145، 7150، 7155، 7160، 7165، 7170، 7175، 7180، 7185، 7190، 7195، 7200، 7205، 7210، 7215، 7220، 7225، 7230، 7235، 7240، 7245، 7250، 7255، 7260، 7265، 7270، 7275، 7280، 7285، 7290، 7295، 7300، 7305، 7310، 7315، 7320، 7325، 7330، 7335، 7340، 7345، 7350، 7355، 7360، 7365، 7370، 7375، 7380، 7385، 7390، 7395، 7400، 7405، 7410، 7415، 7420، 7425، 7430، 7435، 7440، 7445، 7450، 7455، 7460، 7465، 7470، 7475، 7480، 7485، 7490، 7495، 7500، 7505، 7510، 7515، 7520، 7525، 7530، 7535، 7540، 7545، 7550، 7555، 7560، 7565، 7570، 7575، 7580، 7585، 7590، 7595، 7600، 7605، 7610، 7615، 7620، 7625، 7630، 7635، 7640، 7645، 7650، 7655، 7660، 7665، 7670، 7675، 7680، 7685، 7690، 7695، 7700، 7705، 7710، 7715، 7720، 7725، 7730، 7735، 7740، 7745، 7750، 7755، 7760، 7765، 7770، 7775، 7780، 7785، 7790، 7795، 7800، 7805، 7810، 7815، 7820، 7825، 7830، 7835، 7840، 7845، 7850، 7855، 7860، 7865، 7870، 7875، 7880، 7885، 7890، 7895، 7900، 7905، 7910، 7915، 7920، 7925، 7930، 7935، 7940، 7945، 7950، 7955، 7960، 7965، 7970، 7975، 7980، 7985، 7990، 7995، 8000، 8005، 8010، 8015، 8020، 8025، 8030، 8035، 8040، 8045، 8050، 8055، 8060، 8065، 8070، 8075، 8080، 8085، 8090، 8095، 8100، 8105، 8110، 8115، 8120، 8125، 8130، 8135، 8140، 8145، 8150، 8155، 8160، 8165، 8170، 8175، 8180، 8185، 8190، 8195، 8200، 8205، 8210، 8215، 8220، 8225، 8230، 8235، 8240، 8245، 8250، 8255، 8260، 8265، 8270، 8275، 8280، 8285، 8290، 8295، 8300، 8305، 8310، 8315، 8320، 8325، 8330، 8335، 8340، 8345، 8350، 8355، 8360، 8365، 8370، 8375، 8380، 8385، 8390، 8395، 8400، 8405، 8410، 8415، 8420، 8425، 8430، 8435، 8440، 8445، 8450، 8455، 8460، 8465، 8470، 8475، 8480، 8485، 8490، 8495، 8500، 8505، 8510، 8515، 8520، 8525، 8530، 8535، 8540، 8545، 8550، 8555، 8560، 8565، 8570، 8575، 8580، 8585، 8590، 8595، 8600، 8605، 8610، 8615، 8620، 8625، 8630، 8635، 8640، 8645، 8650، 8655، 8660، 8665، 8670، 8675، 8680، 8685، 8690، 8695، 8700، 8705، 8710، 8715، 8720، 8725، 8730، 8735، 8740، 8745، 8750، 8755، 8760، 8765، 8770، 8775، 8780، 8785، 8790، 8795، 8800، 8805، 8810، 8815، 8820، 8825، 8830، 8835، 8840، 8845، 8850، 8855، 8860، 8865، 8870، 8875، 8880، 8885، 8890، 8895، 8900، 8905، 8910، 8915، 8920، 8925، 8930، 8935، 8940، 8945، 8950، 8955، 8960، 8965، 8970، 8975، 8980، 8985، 8990، 8995، 9000، 9005، 9010، 9015، 9020، 9025، 9030، 9035، 9040، 9045، 9050، 9055، 9060، 9065، 9070، 9075، 9080، 9085، 9090، 9095، 9100، 9105، 9110، 9115، 9120، 9125، 9130، 9135، 9140، 9145، 9150، 9155، 9160، 9165، 9170، 9175، 9180، 9185، 9190، 9195، 9200، 9205، 9210، 9215، 9220، 9225، 9230، 9235، 9240، 9245، 9250، 9255، 9260، 9265، 9270، 9275، 9280، 9285، 9290، 9295، 9300، 9305، 9310، 9315، 9320، 9325، 9330، 9335، 9340، 9345، 9350، 9355، 9360، 9365، 9370، 9375، 9380، 9385، 9390، 9395، 9400، 9405، 9410، 9415، 9420، 9425، 9430، 9435، 9440، 9445، 9450، 9455، 9460، 9465، 9470، 9475، 9480، 9485، 9490، 9495، 9500، 9505، 9510، 9515، 9520، 9525، 9530، 9535، 9540، 9545، 9550، 9555، 9560، 9565، 9570، 9575، 9580، 9585، 9590، 9595، 9600، 9605، 9610، 9615، 9620، 9625، 9630، 9635، 9640، 9645، 9650، 9655، 9660، 9665، 9670، 9675، 9680، 9685، 9690، 9695، 9700، 9705، 9710، 9715، 9720، 9725، 9730، 9735، 9740، 9745، 9750، 9755، 9760، 9765، 9770، 9775، 9780، 9785، 9790، 9795، 9800، 9805، 9810، 9815، 9820، 9825، 9830، 9835،

آٹونامک نروس سسٹم

Autonomic Nervous System

ہمارے دماغ کا یہ خود کار نظام دو حصوں پر مشتمل ہے۔

پیرا سیمپتھٹک نروس سسٹم

Para Sympathetic Nervous System

سیمپتھٹک نروس سسٹم۔

Sympathetic Nervous System

اول الذکر خود کار نظام یعنی پیرا سیمپتھٹک نروس سسٹم کی فعالیت سے دماغ سے ایک پارمون کا افراز ہوتا ہے جسے Acetylcholine کہا جاتا ہے۔ یہ پارمون تھکاوٹ دہاؤ تازہ کے اثرات بد کو دور کر کے جسم کے اقب انگ کو پرسکون کرتا ہے۔ علاوہ انہیں اس دماغی نظام کی فعالیت سے درج ذیل افعال ظاہر ہوتے ہیں:-

☆ دہاؤل کی دھڑکن کا ست روہوہا۔

☆ خون کی چلیوں کا پھیل جانا اور ان کی خون کی روانی کا ست ہو جانا۔ یاد رہے ہلہ فطار خون میں خون کی نالیوں تک اور خست ہو جاتی ہیں۔

☆ آنکھوں کی پتلیوں کا پھیل جانا۔

☆ پیسہ۔ لعاب دہن اور رطوبت معدہ کا افراز بڑھ جانا۔

☆ دماغ سے تھیلالروس Theta Waves کا اخراج شروع ہو جانا۔

سیمپتھٹک نروس سسٹم

Sympathetic Nervous System

اس نظام کا تعلق زندگی کی تنگ و تازہ مقابلے یا فرار Fight or Flight سے ہوتا ہے۔ علاوہ انہیں سانس کی نرٹل آدو شدہ کار و دہار بھی اسی نظام کی فعالیت پر ہوتا ہے اگرچہ جو اس نظام کی کارکردگی زوال پذیر ہو جائے تو اس کا راست اثر دیگر کئی امور کے علاوہ پیچیدہ دوسری صحت مند کارکردگی پر ہوتا ہے جس کے نتیجے میں بد قسمت انسان دمہ جیسے خوفناک مرض کا شکار ہو جاتا ہے چنانچہ اب ہم جو اودہ یہ رقم کر رہے ہیں وہ نہ صرف اس نظام کو ممیز لگاتی ہیں۔ بلکہ ایک کیبایوی مرکب یکم Camp کی افراکش Production کا باعث بنتی ہیں (اس کیبایوی مرکب کے بارے میں پہلے تفصیل سے لکھا جا چکا ہے) اور یوں یہ اودہ یہ مرض دمہ کی روک تھام میں مدد ہوتی ہیں۔ اس گروپ کی پہلی شروہ آفاق ایڈرینلین ہے چنانچہ اس دوا کے بارے میں تفصیل سے لکھتے ہیں۔

INJ ADRENALINE

اس گروپ کی دوا جو ایڈرینلین میں ڈرملائی انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔ ایڈرینلین Adrenaline ہے یہ دوا انجکشن سے زیر جلد Hypodermic دی جاتی ہے اس کی مقدار 1/2 سی سی ہے اور یہ دوا عام طور پر 1:1000 کی طاقت میں دستیاب ہے اور یہی طاقت دمہ کے مریض کو دی جاتی ہے جو آن واحد میں مریض کو دمہ کی تکلیف سے نجات دلا دیتی ہے۔ مگر ٹھہریے!

یہ دوا دل کے مریض کو نہیں دی جاتی۔ خصوصیت کے ساتھ جبکہ مریض کا مزل والو Mitral Valve ناف ہو۔ مزل والو کا براہ راست تعلق دل کے بائیں بالائی خانہ سے ہوتا ہے۔ اس کے ناف ہونے سے اس خانہ میں خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ نتیجتاً پیچھے پڑوں میں اجتماع خون ہونے لگتا ہے۔ جس کے باعث مریض سخت تنگی نفس کی شکایت کرتا ہے۔ لہذا اس کا علاج اصل وجہ کو دور کرنا ہوتا ہے۔ (ملاحظہ فرمائیے ہماری کتاب یوگا اور امراض قلب)۔

VENTOLIN EXPECTORANT

اس دوا کے 5 ملی لیٹر میں 1 ملی گرام Salbutamol Sulf کے علاوہ 50 ملی گرام Quaiaphenesin نامی دوا بھی ہوتی ہے۔

اس دوا کی مقدار خوراک پائے کے 2 سے 4 چمچے دن میں 3 مرتبہ ہے۔ 2 سے 6 سال کے بچوں کے لئے 1 سے 2 چمچے دن میں دو بار اور 6 سے 12 سال تک کے بچوں کے لئے 2 چمچے دن میں 2 سے 3 مرتبہ دی جاتی ہے۔ اگرچہ یہ دوا عام دمہ کے مریضوں کو موافق آتی ہے مگر چونکہ دل پر اس کے منفی جانوی اثرات Adverse Effects مرتب ہوتے ہیں اس لئے یہ دوا دل کے مریضوں اور بلند فشار خون کے حامل افراد کو استعمال نہیں کرنی چاہیے اگر ایمر جیسی کے وقت یہ دوا مجبوراً استعمال کرنی پڑی جائے تو نہایت احتیاط سے دی جائے مگر گولیوں یا شربت کی شکل میں نہیں بلکہ اس پر یعنی Inhaler کی شکل میں استعمال کی جائے۔

VENTOLIN INHALER

اس برانڈ میں بھی Salbutamol کی خاص مقدار موجود ہوتی ہے دمہ کے دورے

میں 1 سے 2 پف اور متوقع حملہ کی روک تھام کے لئے 2 پف دن میں 3 سے 4 مرتبہ بذریعہ Inhaler دی جاتی ہے۔

RESPIRATOR SOLN

چھوٹے بچوں کو یہ دوا 2.5 ملی گرام سے 5 ملی گرام بذریعہ نی بو لائی زر NEBULISER دی جاتی ہے۔
Salbutamol کے کئی برانڈ نام ہیں۔

یہ دوا کئی برانڈ ناموں میں دستیاب ہے ہمارا مشورہ ہے کہ یہ دوا ہمیشہ Inhaler کی شکل میں استعمال کی جائے۔ تاکہ اس کے جانوی منفی صحت اثرات کم سے کم ہوں۔ اس کے چند برانڈ نام یہ ہیں:-

BUTOVENT (chiesi)

SALBULIN (Riker)

VENEX (Pharmatec)

BUTO-ASMA (Aldo)

BRICANYL

اس برانڈ میں Terbutaline نامی دوا ہوتی ہے۔ یہ بھی Inhaler کے ذریعہ دی جاتی ہے۔ اس دوا کے 1 سے 2 پف ضرورت کے وقت دیے جاتے ہیں اور 24 گھنٹے میں زیادہ سے زیادہ 8 پف۔ چونکہ اس دوا کے بھی دل پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ دوا دل کے مریضوں اور بلند فشار خون اور ذیابیطس کے حامل

مریضوں کو نہ دی جائے۔

تھیوفانی لین کمپاؤنڈز

بعض فارماسوٹیکل کمپنیوں نے تھیوفانی لین کے ساتھ سمیتھو منک اوو یہ ملا کر کمپاؤنڈز بنائے ہیں۔ بعض کمپنیوں نے ان کمپاؤنڈز کے ساتھ امینی الریک اوو یہ مثلاً Hyroxizine Hcl بعض نے Ephedrine بھی جو تقریباً متروک ہو چکی ہے شامل کر دی ہے۔ چند کمپاؤنڈز کے نام درج ذیل ہیں :-

MARAX

TEDRAL

BRONKOTABS

DORAX

GLYGOL

اگرچہ یہ کمپاؤنڈز آغاز میں خاصے موثر معلوم ہوتے ہیں مگر آہستہ آہستہ ان کی افادیت کم ہوتی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ کمپاؤنڈز معصر صحت جانوی اثرات کے بھی حامل ہیں اس لئے انہیں ہمیشہ ماہر معالج کی نگرانی میں استعمال کرنا چاہئے۔

INTAL

یہ ایک احتیاطی Prophylactic دوا ہے جس کو ہزار سال سے سرزمین مصر میں دمہ کے مریضوں کے لئے احتیاطی طور پر استعمال کیا جا رہا ہے یہ دوا ایک جزی بوٹی سے تیار کی جاتی ہے جو مصر میں پیدا ہوتی ہے مگر اب اسے مصنوعی طور پر تیار کر لیا

گیا ہے یہ دوا نہ تو Ephedrine کی طرح ہوا کی نالیوں کو کھولتی ہے اور نہ ہی یہ امینی الریک ہے۔ اور نہ ہی Corticosteride ہے۔ یہ دوا سٹوف Powder کی شکل میں پیچیدہ دلوں تک پہنچائی جاتی ہے۔ ایک فارماسوٹیکل کمپنی نے خاص قسم کا Gadget Spinalher تیار کیا ہے جس میں اس دوا سے بھر اہوا کھسول رکھ دیا جاتا ہے اور اس Spinalher کے ذریعے سانس کو اندر کھینچ کر کچھ دیر کے لئے سانس کو بند کر دیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں کھسول سے سٹوف اتر کر پیچیدہ دلوں کی جھلیوں Mucus Membranes سے چپک جاتا ہے۔ اب اگر کوئی الرجن مثلاً زرگل۔ گردوغبار وغیرہ سانس کی راہ اندر جاتا ہے تو یہ سٹوف ان الرجنز کو ماسٹ خلیات Mast Cells پر اثر انداز نہیں ہونے دیتا جس کے نتیجے میں ہشامہز Histamines کی افدائش نہیں ہوا پانی اور یوں مریض دمہ کے حملے سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ دوا 4 گھنٹے تک موثر رہتی ہے لہذا اسے دن میں 3 سے 4 مرتبہ سانس کے ذریعے اندر لیا جاتا ہے اور یوں مریض دن بھر دمہ کے حملے سے محفوظ رہتا ہے۔ اس دوا کے ابھی تک کوئی مضر صحت جانوی اثرات ظاہر نہیں ہوئے مگر یہ دوا مریضی میں بے اثر رہتی ہے البتہ امرضی کے وقوع سے پہلے احتیاطی طور خاص موثر رہتی ہے یہ دوا اب سٹوف کی جائے مانع میں بھی دستیاب ہے جو Air Compressor کے ذریعے پیچیدہ دلوں تک پہنچائی جاتی ہے اسے یہاں نہیں جاتا۔

INTAL CAPSULE

ایک کھسول میں 20 ملی گرام Sodium Cromaglycate ہوتا ہے جسے Spinalher کے ذریعے سانس کے ذریعے اندر کھینچ کر پیچیدہ دلوں تک پہنچایا جاتا

ہے۔ ضرورت کے وقت 6 سے 8 مرتبہ دن بھر میں لیا جاسکتا ہے۔

INTAL AEROSOL

اس کے 2 پف دن میں 4 مرتبہ لئے جاسکتے ہیں جبکہ بچوں کے لئے 1 پف دن میں 4 مرتبہ دیا جاسکتا ہے۔ اس دوا کا دوسرا اثر اندام یہ ہے :-

TALEUM AEROSOL

اس اثر کے بھی 2 پف دن میں 4 مرتبہ لئے جاتے ہیں جبکہ بچوں کے لئے 1 پف دن میں 4 مرتبہ دیا جاسکتا ہے۔

مانع سوجن ادویہ ANTI INFLAMMATORY

درج ذیل ادویہ ہائپریموں کے لئے مانع سوجن کا کردار ادا کرتی ہیں ان ادویہ میں 1 ملی گرام Ketotifen کی دوائی کوئی ہوتی ہے اور شربت میں فی ملی لیٹر 0.2 ملی گرام دوا ہوتی ہے۔ اس کی زیادہ سے زیادہ مقدار خوراک 1 ملی گرام ہے اس دوا کے کئی معر صحت ثانوی اثرات ہیں۔ خصوصیت کے ساتھ یہ دماغی ذہن Centarl Nervous System Depression پیدا کرتی ہے چنانچہ ہمیشہ ماہر معالج کی نگرانی میں لی جائے اب ہم اس دوا کے بر اندام درج کرتے ہیں :-

AFITEN - AFD.

ARIA - HIGHNOON

ASTHANTIL - SIZA

ASTHONEX - GLOBAL PHARMA

ASTHOTIFEN - AZFA

KETOFEN - KARACHI CHEMICAL

MACTIFEN - MACTER

PROASMA - PLATINUM

TOTIFEN - CHIESI

ZADITEN - SANDOZ

مندرجہ بالا ادویہ عموماً احتیاطی تدابیر کے طور پر دی جاتی ہیں۔

کارٹی کو اسٹریڈائڈز ادویہ

CORTICOSTEROIDS DRUGS.

یہ ایسی ادویہ کا گروپ ہے جو صرف ایسے وقت استعمال کی جاتی ہیں جب دیگر تمام ادویہ ناکام ہو جائیں۔ اس گروپ کی ادویہ ایک خاص خامرے Adenyl Cyclase Enzyme کی غیر فعالیت Inactiveness کو فعال Active کرتی ہیں۔ یہی وہ خامرہ ہے جو شہرہ آفاق کیمیائی مرکب کمپ Camp کی افزائش کا ذمہ دار ہے۔ مندرجہ بالا خامرہ یعنی Adenyl Cyclase Enzyme (ACE) کسی انٹیکشن یا کسی اور نامعلوم وجہ سے دم کے دورہ کے وقت بے اثر ہو جاتا ہے جس کے باعث دورہ دم کو پسپا کرنے والے خامرے یعنی کمپ Camp کی افزائش نہیں ہو پاتی اور مریض سخت لذیت میں مبتلا ہو جاتا ہے چنانچہ اس گروپ کی ادویہ کے ذریعے اس خامرے یعنی A.C.E. کو فعال کیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں کیمیائی مرکب "کمپ"

بنا شروع ہو جاتا ہے اور یوں مریض دورہ دمہ سے نجات پا کر وقتی طور پر شفا یاب ہو جاتا ہے۔

چونکہ اس گروپ کی ادویہ کے بے حساب ثانوی مضر صحت اثرات ہوتے ہیں اس لئے یہ ادویہ بڑی احتیاط کے ساتھ ماہر معالج کی نگرانی میں دی جانی چاہئیں۔ علاوہ ازیں مریض ان ادویہ کا عادی ہو جاتا ہے چنانچہ یہ ادویہ مسلسل نہیں دینا چاہئیں بلکہ وقفے وقفے سے مثلاً ایک یا دو روز چھوڑ کر صرف انتہائی ضرورت کے وقت دی جائیں۔

ان ادویہ کے ثانوی مضر صحت اثرات

اگر ان ادویہ کے مضر صحت ثانوی اثرات نہ ہوتے تو یہ اعلیٰ درجے کی ادویہ ہوتیں۔ ان کے ثانوی اثرات کی وجہ سے انہیں یہ درجہ نہیں دیا جاسکتا۔ انہیں بال دل باخوات صرف سخت مجبوری کے وقت استعمال کیا جاتا ہے۔ اب ہم ان ادویہ کے مضر صحت اثرات رقم کرتے ہیں۔

☆ وزن کا ایک کئی بڑھ جانا۔

☆ بھوک کا معمول سے بڑھ جانا۔

☆ جسم کے مختلف مقامات پر سوجن۔

☆ جسم میں پوٹاشیم کی کمی۔ یاد رہے پوٹاشیم کی کمی سے دل کا مرض Cardiac

Arrhythmia وقوع پذیر ہو جاتا ہے۔

☆ آنکھوں میں سفید موتیا Catract کا وقت سے پہلے اتر آنا۔

☆ معدہ میں زخم Paptic ulcer

☆ جسم میں غذائی کمی Nutritional Deficiencies

☆ ہڈیوں کا کمزور ہو کر ٹوٹ جانا۔ کچھ ایسے کیس بھی سہوئے ہیں کہ انکی کھانسی وقت پہلی کی ہڈیاں ٹوٹ گئیں اور پھر تمام عمر جزنہ کیس۔

☆ عضلات کی کمزوری۔

☆ جلد کا پتلا اور نازک ہونا۔

☆ ماسک انفیکشن کو چھپانا Mask Infection

☆ امراض شکر۔

☆ کالا موتیا Glaucoma کا خطرہ پیش بندی کے لئے ہر ماہ آنکھوں کا ماہر امراض چشم سے معائنہ کرایا جائے۔

☆ جسم میں کٹشیم کی کمی سے Osteoporosis کا خطرہ۔

درد کمر Lumbago

☆ بخار کو دہا دینا۔ بعض مریض شکایت کرتے ہیں کہ انہیں محسوس ہوتا ہے کہ انہیں تقریباً 102°F بخار ہے مگر تھرمامیٹر سے چیک کرنے پر بخار بالکل نہیں ہوتا۔

اب ہم ان ادویہ کے برائے نام لکھتے ہیں اور ساتھ ہی تاکید کرتے ہیں کہ یہ ادویہ یا کوئی بھی دوا بغیر ماہر معالج کی نگرانی کے ہرگز استعمال نہ کی جائے۔ یہ ایک سخت تاکید ہے۔

AZMACORT

اس دوا کے دو ٹیپ Inhalations-2 دن میں 4 مرتبہ لئے جانتے ہیں۔ جبکہ ٹیپوں کو 1 ٹیپ دن میں 4 مرتبہ دیا جاسکتا ہے۔ (یاد رہے 6 سال سے کم عمریوں کو یہ دوا نہیں

دی جاتی۔

BECLOFORTE -(INHALER)

اس دوا کی مقدار خوراک 500mcg دن میں 2 مرتبہ یا 250mcg دن میں 4 مرتبہ ہے۔ یہ دوپٹوں کو نہیں دی جاتی۔

BECOTIDE - INHALER

اس دوا کی مقدار خوراک 400mcg 2 سے 4 دفعہ روزانہ ہے۔ اور بچوں کے لئے 50 سے 100mcg دن میں 2 سے 4 دفعہ روزانہ ہے۔

CLENIL COMPOSITUM - INHALER

اس دوا کے 2 ہف دن میں 4 سے 6 مرتبہ دیئے جاتے ہیں اور 12 سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے 1 ہف سے 2 ہف دن میں 2 سے 4 مرتبہ دیئے جاتے ہیں۔

VENTIDE - INHALER

اس دوا کے 2 ہف دن میں 3 سے 4 مرتبہ دیئے جاتے ہیں۔

سخت تاکید

پھر ایک دفعہ یاد دلا دوں کہ کوئی بھی دوا بغیر ماہر معالج کی نگرانی کے ہرگز استعمال نہ کی جائے۔

کیا دمہ نفسیاتی مرض ہے؟

جی نہیں! دمہ خالصتاً جسمانی مرض ہے۔ 1940 تک ہی سمجھا جاتا تھا کہ دمہ نفسیاتی مرض ہے اور اس کے ذمہ دار والدین ہیں جو بچوں کو پیار کے بجائے ہر وقت ڈانٹتے رہتے ہیں اور ان کے جذبات کو مجروح کرتے رہتے ہیں۔ حالیہ تحقیق کی روشنی میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ دمہ کا مرض ہرگز نفسی جسمی نہیں بلکہ جسم میں ایک خامرے کی کمی کی وجہ سے وقوع پذیر ہوتا ہے جس کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔

دمہ کو ممیز لگانے والے عوامل

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ مرض دمہ کو ممیز لگانے والے کئی عوامل ہیں مثلاً: 1۔ ماحولاتی خرابیاں 2۔ Environmental Irritants سخت ورزش 3۔ نفسیاتی الجھنیں وغیرہ 4۔ وراثی الجھنیں 5۔ دمہ کا اصل سبب نہیں ہو سکتا بلکہ یہ الجھنیں اکثر اوقات دباؤ اور تनावل Stress & Tension کا باعث بنتی ہیں اور چونکہ دباؤ اور تनावل اور اسے آلو تک نروس سسٹم ANS پر اثر انداز ہوتا ہے اور دمہ کا ہر اور اس تعلق اسی نظام کے دوسرے حصے یعنی سمپتھٹک نروس سسٹم سے ہوتا ہے۔ اس لئے دباؤ اور تनावل کو دمہ کو ممیز لگاتے ہیں اور یوں مرض دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے اور اسے ایک ناقابل برداشت لذیت میں مبتلا کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں نفسیاتی امراض دیگر جسمانی امراض سے ملکر انہیں پیچیدہ بنا دیتی ہیں اس طرح مرض دمہ کو بھی نفسیاتی الجھنیں دو آہستہ آہستہ گہرا کر دیتی ہیں۔ اگر کسی شخص میں اس خامرے جس کا ذکر کیا جا چکا ہے کی کمی نہیں تو یہ الجھنیں کسی کو مرض دمہ میں مبتلا

نہیں کر سکتیں۔ اگرچہ یہی الجھنیں دیگر نفسی جسمی امراض کا باعث بن سکتی ہیں۔ اب ہم دباؤ اور تناؤ کے بارے میں تفصیل سے لکھتے ہیں۔

دباؤ اور تناؤ

STRESS & TENSION

دباؤ اور تناؤ کو سمجھانے کے لئے ہم تین کمائیاں پیش کرتے ہیں۔ ایک کمائی تو پتھر کے زمانے کی ہے۔ باقی دو کمائیاں دور حاضر یعنی موجودہ ایٹمی دور کی ہیں۔

پتھر کے زمانے کی کمائی:

یہ پتھر کا زمانہ ہے۔ ایک انسان غار میں سر ایک پتھر پر رکے سو رہا ہے سورج ابھی طلوع نہیں ہوا کہ ایک ایک اس کے کان میں کسی درندے کے غرائے کی گواہ آتی ہے۔ یہ شخص بڑبڑا کر اٹھ گیا ہے اور غیر ارادی طور پر وہ پتھر جس کا اس نے تکیہ بنایا ہوا تھا ہاتھ میں لے لیتا ہے۔ اس وقت اس کا سانس تیز تیز چل رہا ہے۔ اس کا بلبلہ پریش بند ہو چکا ہے۔ یہ شخص آنا فنا پسینے میں نہا گیا ہے۔ حالانکہ غار کے اندر خاصی سردی ہے۔ جب کہ غار کے باہر سرد دھواں چل رہی ہیں۔ اس کے عضلات تن گئے ہیں۔ اور یہ شخص لڑنے مرنے یا دلور غرار اختیار کرنے کے لئے بالکل تیار ہو چکا ہے۔ وہ درندہ ہارہ کسی آہٹ یا غراہٹ کے لئے ہمہ تن گوش ہے نیز اس کی آنکھیں بھی صبح کی جھری میں دور دور تک دیکھنے کی کوشش کر رہی ہیں کہ مبادا وہ اس دھندلے میں اس درندے کا سراغ لگا سکیں۔ جس نے غرا کر نہ صرف اس کی خیند خراب کی ہے بلکہ اس پر موت کا

خوف مسلط کر دیا ہے۔

خوش قسمتی سے اس کی آنکھوں نے اس درندے کا سراغ لگا لیا ہے۔ وہ درندہ ایک بھاری چٹان کی آڑ میں دھکا بیٹھا ہے۔ مگر اس کی دم چٹان کی لوٹ سے باہر ہے اور دور سے نظر آ رہی ہے۔ دراصل یہ درندہ کسی اور جگہ پر نظر میں نہ تھا ہے چنانچہ اس شخص کی آنکھیں اس اطلاع کو دماغ کے سپرد کر دیتی ہیں۔ دماغ نے آنکھوں کی فراہم کردہ معلومات کے مطابق اس درندے کو چیتے کا نام دیا ہے۔ چونکہ یہ درندہ اس انسان پر بھی حملہ آور ہو سکتا ہے اس لئے اس کے دماغ نے آنا فنا یہ فیصلہ کر کے حکم دیا ہے کہ وہ آہستہ آہستہ دپے پاؤں بغیر کسی آہٹ کے آگے بڑھے اور تاک کر یہ پتھر جو اس کے ہاتھ میں ہے اس درندے کے سر پر دے مارے جو کسی اور طرف متوجہ ہے۔ یہ شخص دپے پاؤں آگے بڑھتا ہے اور اس عفریت کے نزدیک پہنچے ہی یہ پتھر تاک کر اس کے سر پر دے مارتا ہے اور فوراً پرے ہٹ جاتا ہے۔

چیتا سخت زخمی ہو جاتا ہے پھر بھی وہ ایک خوفناک غراہٹ کے ساتھ چٹان لگا کر اس شخص پر حملہ آور ہوتا ہے مگر یہ شخص ابھی بے خبر نہیں ہوتا۔ وہ اپنے تجربے سے یہ جانتا ہے کہ چیتا یا شیر اس جگہ حملہ آور ہوتا ہے جہاں سے پتھر آتا ہے چنانچہ یہ شخص پتھر مارنے کے فوراً بعد اس جگہ سے ہٹ جاتا ہے۔ اور پھر چیتا اس مقام پر آگرتا ہے جہاں سے اسے پتھر مارا گیا۔ مگر یہ شخص درندہ ہارہ اسی پتھر کو اٹھا کر چیتے کے سر پر دے مارتا ہے اس دفعہ اس درندے کا سر پاش پاش ہو جاتا ہے اور وہ وہاں ڈھیر ہو جاتا ہے۔

درندے کو مارنے کے بعد یہ شخص غار میں پہلے کی طرح آکر لیٹ جاتا

ہے۔ اس کے خون کا دباؤ بڑھ چکا ہے۔ سنے ہوئے عضلات ڈھیلے اور اعصاب پر سکون ہو جاتے ہیں۔ کچھ ہی دیر بعد یہ شخص نیند میں خراٹے لینے لگتا ہے گویا کچھ ہوا ہی نہیں۔

دور حاضر کے ایک شخص کی کہانی :

یہ 2000ء کی ایک عجیب گھڑی کا ذکر ہے ایک شخص اپنے گھر میں آرام دہ مسری پر سویا ہوا ہے کہ یکایک گھڑی کا الارم بجتا ہے۔ دورات کے بارہ بجے تک فی دی دیکھتا رہا ہے اور اس کی نیند پوری نہیں ہوئی کیونکہ یہ شخص چائے آٹھ گھنٹوں کے صرف چہ گھنٹے سویا ہے۔ جلدی جلدی وہ منہ ہاتھ دھو کر دھاتے کی میز پر بیٹھ جاتا ہے کیونکہ غسل کرنے کے لئے اس کے پاس وقت نہیں جلدی جلدی ہاتھ کرنا جاتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اخبار بھی دیکھتا جاتا ہے گھڑی کو بھی دیکھتا ہے۔ مگر اسے کچھ نہیں معلوم کہ اس کے جسم کے اندر کیا کیا تبدیلیاں واقع ہو رہی ہیں۔ اور کیسے کیسے زہریلے مادوں کی ترلوش ہو رہی ہے۔ ناشتہ زہر مار کرنے کے بعد وہ یہ غلت اپنے کپڑے بدلتا ہے۔ اور تیار ہو کر باہر سڑک پر آتا ہے۔ اسٹاپ پر کھڑے ہو کر بس کا انتظار کرنے لگتا ہے گھڑی کو دیکھتا ہے۔ اسٹاپ پر کھڑے ہو کر بس کا انتظار کرنے لگتا ہے گھڑی کو دیکھتا ہے۔

پانچ منٹ بعد بس کھینچ بھری ہوئی آتی ہے یہ شخص لپک کر پانیہ ان پر کھڑا ہو جاتا ہے بس چل پڑتی ہے اور دوسرے اسٹاپ پر رک جاتی ہے تاکہ مزید مسافر سوار ہو سکیں۔ حالانکہ بس پہلے ہی مسافروں سے کھینچ بھری ہوئی ہے ایک دوسرا فرس بس سے اترتے ہیں اور تین چار سوار ہو جاتے ہیں۔ بس چل پڑتی ہے اس کا خون کھول

رہا ہے اس کا بس نہیں چل سکا وہ اڑ کر دفتر وقت پر پہنچ جائے۔ مگر آج بھی دفتر لیت پہنچا اس کا مقدردن چکا ہے کیونکہ بس ہر اسٹاپ پر رکتی ہے کچھ مسافر اتر جاتے ہیں۔ اور کچھ سوار ہو جاتے ہیں۔ اور بس چل پڑتی ہے۔

یہ شخص سخت پیچ و تاب کھاتا رہا ہے۔ کیونکہ گزرتا ہوا ہر لمحہ اسے دفتر پہنچنے میں تاخیر کا سبب بن رہا ہے اس شخص کے خون کا دباؤ بڑھ گیا ہے سانس بھی قدرے تیز ہو گیا ہے۔ قصہ کو تاہیں اسے آفس کے قریب اتار دیتی ہے۔ یہ شخص پندرہ منٹ لیت ہو چکا ہے اب اسے اپنے "باس" کا سامنا کرنا ہے۔ جو پہلے بھی کئی بار لیت آئے پر اسے وارننگ دے چکا ہے جو نمی۔ یہ شخص دفتر میں داخل ہوتا ہے اس کا لباس خشمگین نظروں سے اس کو دیکھتا ہے اور کہتا ہے آج پھر لیت ہو گئے۔

اس کا دل چاہتا ہے کہ میز پر پڑا ہو جیسے وہٹ اٹھا کر باس کے سر پر دے مارے۔ صرف "سوری" کہہ کر خاموشی اختیار کر لیتا ہے اب اس کا باس اس سے کل کے کام سے متعلق سوالات کرتا ہے فلاں فلاں کام ہوئے یا نہیں۔ اس کا جواب نفی میں ہوتا ہے۔ اس پر اس کے باس کا پارہ چڑھ جاتا ہے۔ اور اسے سخت ست کئے ہوئے دھمکی دیتا ہے کہ اگر اس نے اپنے آپ کو ٹھیک نہ کیا تو اسے نوکری سے نکال دیا جائے گا یہ شخص خون کے گھونٹ پی کر رہ جاتا ہے مگر خاموش رہتا ہے کیونکہ خاموش رہنے میں ہی عافیت ہے۔

طو کا کر باہر دن گزر جاتا ہے۔ شام کو واپسی پر بس کھینچ بھری ہوئی ہے۔ چنانچہ بس میں وہ شخص کھڑے ہو کر سڑک پر تھکا اور ٹوٹا ہوا گھر پہنچتا ہے وہ بھی چند منٹ پہلے تھکی ماندی اپنی سروس سے واپس آتی ہے پھر بھی وہ

کام میں جت جاتی ہے۔ وہ بات بات پر کات کھانے کو دوڑتی ہے غرضیکہ کسی بات پر دونوں میں "ٹو ٹو ٹی ٹی" ہو جاتی ہے۔ اور ایک دوسرے کو سخت برا بھلا کہتے ہیں۔ بچے سم کر کوفوں کندروں میں چھپ جاتے ہیں۔ کچھ دیر بعد نہ چاہتے ہوئے بھی ان میں "صلح" ہو جاتی ہے اب دس بج چکے ہیں۔ دونوں میاں بیوی کھانا ہر مار کرتے ہیں۔ اور بیوی بھی کچھ جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ بارہ بج جاتے ہیں اور ستر پر دراز ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ دوسرے روز علی الصباح پھر گھڑی کا الارم انہیں بیدار کرتا ہے۔ اور پھر کل کی طرح کچھ چل پڑتا ہے۔

دونوں میاں بیوی بلند فطر خون اور معدے کے اسر کے پرانے مریض ہیں۔ پھر بھی اس زندگی کی گاڑی کھینچ رہے ہیں۔ لہذا دونوں اپنے اپنے آفس چلے جاتے ہیں اور یوں نئے دن کا آغاز ہو جاتا ہے۔

دور حاضر کی ایک اور خاتون کی کہانی:

ایک خاتون ہیں جو پچھلے دس برس سے ایک پرائیویٹ فرم میں ملازم ہیں۔ علی الصباح اٹھ کر جلدی جلدی ناشتہ تیار کرتی ہیں۔ پھر دھجوں کے اور میاں کے کپڑے استری کرتی ہیں۔ ان کو تیار کر کے اسکول کو دفتر بھیجتی ہیں۔ پھر خود تیار ہو کر جلدی جلدی ناشتہ کرتی ہیں۔ اور بھانگ بھانگ برسوں میں دھکے کھاتی ہوئی دفتر پہنچتی ہیں۔ (یاد رہے یہ پاکستان کا سرکاری دفتر نہیں بلکہ ایک پرائیویٹ فرم کا دفتر ہے۔ جہاں تنخواہ صرف کام کی دی جاتی ہے)۔ آدھ گھنٹے مسلسل کام کرنے کے بعد وہ صحتی مامدی شام کو گھر آتی ہیں اور گھر کے کام میں جت جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ رات گئے سب کو کھانا کھلا

کر ستر پر پڑ جاتی ہے۔ دوسرے روز علی الصباح پھر طحطا کا کرنا اٹھ جاتی ہے۔ اور یہ چکر لگتی چلتا ہے۔ یہ خاتون سخت دبلا اور تھو Stress & Tension کا شکار ہے اسے اسر معدہ Peptic Ulcer اور بلند فشار خون Hypertension کے علاوہ جوڑوں کے درد، فیاض Diabetes اور دمہ کی بھی شکایات ہیں۔ اس خاتون کی عمر صرف 30 سال ہے مگر چالیس کے اوپر کی معلوم ہوتی ہے سر آٹھ سے زیادہ سفید ہو چکا ہے۔ گال پچک گئے ہیں۔ چہرے پر جھریوں کا آغاز ہو گیا ہے۔ کمر میں بھی جھکاؤ آ گیا ہے اور اکثر اسے درد کمر کی شکایت بھی رہنے لگی ہے اب آئے ان تینوں کرداروں کا سائنسی تجزیہ کریں۔

غار میں مقیم انسان کا تجزیہ:

غار میں مقیم انسان نے جو نمی درد نے کی فراہم سنی کانوں نے یہ اطلاع فوراً دماغ کو دے دی دماغ نے خطرے کا اور اک کرتے ہوئے فوراً کچھ ٹری گینڈ Pituitary Gland کو حکم دیا کہ وہ آٹا ٹافا ٹیک ہارمون ایڈرینڈ کرائی کو ٹراپک ہارمون (جس کا مخفف اے سی ٹی ACTH ہوتا ہے) کی تلاش شروع کر دے چنانچہ دماغ کے حکم کی تعمیل میں کچھ ٹری گینڈ نے اس ہارمون کا ترشح شروع کر دیا۔ جو بر اور است خون میں مل گیا۔

اس ہارمون نے خون میں آتے ہی گردوں کے اوپر واقع غدود گلاہ گردہ Adrenals پر ایٹھ اڑا دیا یہ کھوٹے پر چاک کا ہوتا ہے چنانچہ غدود گلاہ گردہ نے فوراً درج ذیل دو ہارمونز کا افراز شروع کر دیا۔

۱۔ ایپی نفرین Epinephrine or Adrenaline

۲۔ نار ایپی نفرین Nor-Epinephrine

جوئی یہ ہارمون خون میں آتے ہیں فشار خون بلند ہو جاتا ہے عضلات و اعصاب تن جاتے ہیں۔ دل تیز تیز حرکت کرنے لگتا ہے پسینہ آنے لگتا ہے منہ خشک ہو جاتا ہے آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ ہاشے کا عمل معطل ہو جاتا ہے تاکہ فاضل خون کی سپلائی جسم کے دیگر ضرورت مند جسم کو مہیا ہو سکے۔ اور خون کی نالیاں Blood Vessels تنگ ہو جاتی ہیں مگر کارڈی ریگیس حیرت انگیز طور پر چوڑی ہو جاتی ہیں۔ تاکہ دل کو خون کی فراہمی بڑھ جائے۔ نیز یہ ہارمونز جگر پر اثر انداز ہو کر جگر میں موجود ذخیرہ شدہ گلیکوجن کو گلوکوز میں تبدیل کر کے اسے بھی خون میں لے آتے ہیں۔ گلوکوز خون میں کثیر مقدار میں آتے ہی پبلبلہ Pancereas بھی ایک ہارمون انسولین Insulin کی ترلوش شروع کر دیتا ہے تاکہ خون میں موجود گلوکوز جلا کر قوت اور حرارت فراہم کرے۔ نیز ان ہارمونز کے خون میں آنے سے عمل استقلاب Metabolism کے باعث خون میں لیکیٹک ایسڈ Lactic Acid کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو تھکن Fatigue کا باعث ہوتی ہے۔

ہاں تو یہ تمام کیسیادی تبدیلیاں اس شخص کے جسم میں وقوع پذیر ہوئیں اور اس وقت تک جاری رہیں جب تک کہ اس شخص نے پتھر مار کر چیتے کو ڈھرنہ نہ کر دیا۔ جوئی پیتھو لوجی اہل مایہ یہ شخص بالکل نارمل ہو گیا۔ کیونکہ اس تنگ دود میں تمام ہارمونز اور جسم میں کیسیادی تبدیلیوں کے باعث پیدا شدہ مرکبات استعمال ہو گئے۔ اور یہ شخص پر سکون ہو کر سو گیا تاکہ وہ تھکن جو اس چیتے کو مارنے کے باعث ہو گئی اسے دور کر

سکے۔ یہ شخص کچھ دیر کے لئے دباؤ اور تھاک کا شکار ضرور ہوا مگر چیتے کو مارنے کے بعد وہ اس کیفیت سے چٹکارا پائیگا۔

دور حاضر کے شخص کا تجزیہ :

علی الصباح جوئی گھڑی کا الارم جالور یہ شخص بڑا کر انشاسی وقت سے انشیں نیورود ہارمونز یعنی اسے بی بی ایچ ایپی نفرین اور نار ایپی کی ترلوش شروع ہو گئی۔ اور مسلسل ہوتی رہی۔ حتیٰ کہ وہ سخت بچ و تپ کھاتا ہوئیں میں سوار ہوا۔ دفتر پہنچا اپنے ہاس Boss کی کڑی کیلی باتیں سنیں یہاں تک کہ تھکا ماندہ اور ٹوٹا ہوا شام کو گھر پہنچا پھر وہی سے تو تو میں ہوئی اس تمام عرصہ میں انشیں نیورود ہارمونز کا افراز جاری رہا۔ تمام کیسیادی تبدیلیاں اس کے جسم میں وقوع پذیر ہوتی رہیں۔ اور کیسیادی مرکبات پتھر رہے مگر وہ ان کو استعمال نہ کر سکے۔ جس طرح پتھر کے زمانہ کے آدمی نے چیتے کو مار کر ان کو استعمال کر لیا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ان نیورود ہارمونز کے مسلسل افراز اور ان سے پیدا شدہ کیسیادی مرکبات اس کے اپنے جسم پر حملہ آور ہو گئے۔ نتیجہ وہ بلند فشار خون اور معدے کے السر کا مریض ہو گیا۔ اور کیا معلوم کس وقت اسے حملہ قلب Heart Attack یا رد دل Angina کا دورہ پڑ جائے۔

یہ شخص مسلسل دباؤ اور تھاک کا شکار ہے۔ جبکہ غار میں مقیم شخص کچھ دیر کے لئے اس کیفیت کا شکار ہوا۔ چیتے کو مارنے کے بعد وہ دباؤ اور تھاک سے آزاد ہو گیا تھا۔ مگر یہ شخص صبح سے لے کر رات گئے تک مسلسل دباؤ اور تھاک کا شکار رہا۔

دور حاضر کی خاتون کی کمائی کا تجزیہ :

دور حاضر کی خاتون کی کمائی بھی دور حاضر کے مرد سے ملتی جلتی ہے۔ لیکن اس کا غور سے تجزیہ کیا جائے تو یہ خاتون مرد سے بھی زیادہ قابلِ رحم ہے۔ یہ نہ صرف مرد کی طرح سروس کرتی ہے بلکہ گھر گھر ہستی کے کام بھی انجام دیتی ہے۔ میاں اور بچوں کے لئے ناشتہ تیار کرتی ہے ان کے کپڑے استری کرتی ہے ان کو تیار کر کے اسکول اور دفتر بھیجتی ہے۔ پھر خود تیار ہو کر دفتر جاتی ہے۔ حتیٰ کہ جب شام کو تھکی ماندی اور ٹوٹی ہوئی گھر لوٹتی ہے تو پھر گھر کیلے کام کاج میں جت جاتی ہے۔ اس کے جسم میں ان تینوں دور ہار موزن کا افزاء مرد سے کہیں زیادہ ہو جا رہا ہے۔ اور اسی لحاظ سے اس کے جسم میں زہر آلود کیمیائی تبدیلیاں بھی مرد سے زیادہ وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ اور زہریلے مرکبات بنتے رہتے ہیں۔ جنہیں وہ کبھی استعمال نہیں کرتی۔ نتیجہ یہ کہ وہ السر معده اور بلند فشار کی شکایات بھی شروع ہو چکی ہیں۔ مگر خالق کائنات کی صفاتی ملاحظہ فرمائیے کہ اس نے عورت کو مرد سے زیادہ صبر و قناعت کا پیکر بنایا ہے۔ چنانچہ یہ صابر و شاکر خاتون مرد سے کہیں زیادہ عمر پائے گی حالانکہ وہ کئی ملک امراض کا شکار ہو چکی ہے۔

دباؤ اور تناؤ کی تباہ کاریاں :

دباؤ اور تناؤ کے نتیجے میں جسم انسانی میں مزید کئی کیمیائی تبدیلیاں عمل پذیر ہوتی ہیں۔ ان کا اثر برادر است پور سے جسم انسانی پر ہوتا ہے۔ مثلاً دباؤ سے درج ذیل پیچیدہ کیمیائی مرکبات کا توازن بگڑ جاتا ہے۔

| | |
|-----------------|-------------------|
| Serotonin | ۱۔ سیروٹونین |
| Nor Epinephrine | ۲۔ نار ایپی نفرین |
| Dopamine | ۳۔ ڈوپامین |

افسردگی Depression کی کئی وجوہات کے علاوہ ایک وجہ جسم میں ان دونوں ہارمونز یعنی سیروٹونین اور نار ایپی نفرین کی کمی ہے جب کہ ڈوپامین نامی ہارمون کی زیادتی سے شیڈو فرینیا Schizophrenia کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ دباؤ اور تناؤ برادر است آئوٹاٹک نروس سسٹم پر اثر انداز ہوتے ہیں اور چونکہ مرض دمہ کا تعلق برادر است اسی نظام کی غیر صحت مندی سے ہے اس لئے دباؤ اور تناؤ مرض دمہ کو کمیز لگاتے ہیں اور مریض کو ناقابلِ برداشت لذت میں مبتلا کر دیتے ہیں چنانچہ ماہرین یوگ دباؤ اور تناؤ سے پیدا شدہ عوارض کا علاج بڑھ یوگ کی مشقوں پر اتایا (سانس کی مشقیں) مراقبات اور اشغال سے کرتے ہیں۔ مگر چیختر اس کے کہ ہم سانس کی مشقیں اور بڑھ یوگ کے امتداد ہائے نشت اور مراقبات پیش کریں پہلے ہم عمل تحسن Respiration کی میکانیٹ Mechanism رقم کرتے ہیں تاکہ قارئین کو معلوم ہو سکے کہ آخر عمل تحسن کس طرح وقوع پذیر ہوتا ہے۔

عمل تحسن (سانس کی آمد و شد) کی میکانیٹ

ہمارے عمل تحسن کے دوران پردہ شکم Diaphragm کے عضلات ہوائیم کردار ادا کرتے ہیں۔ عام حالت میں پردہ شکم متوازی Dome رہتا ہے اور سینہ

Thoracic Cavity or Chest کو شکم Abdomen سے جدا کرتا ہے۔ مگر جب ہم سانس اندر کھینچتے ہیں تو پردہ شکم نیچے ہو جاتا ہے جس سے سینہ Chest کشادہ ہو جاتا ہے تاکہ ہوا کے اندر آنے کے لئے زیادہ سے زیادہ جگہ میسر ہو۔ پھر جب ہم ہوا خارج کرتے ہیں تو پردہ شکم واپس اپنی جگہ پر آ جاتا ہے تاکہ ہوا درج ذیل آلات تنفس کی روکاوہ خارج ہو سکے۔ آلات تنفس یہ ہیں۔

پھیپھڑے Lungs

خول Alveoli

شعبہ شعبہ Bronchioles

شعبات Bronchia

سانس نالی Trachea

حجرہ Larynx

حلق Pharynx

ناک Nose

منہ Mouth

دراصل پردہ شکم عمل تنفس کا 65 فیصد ذمہ دار ہے جبکہ بقیہ عمل تنفس کی ذمہ داری عضلات شکم Abdominal muscles اور پھیپھڑوں پر ہوتی ہے۔ لہذا عمل تنفس کی انجام پدیری کے حوالے سے پردہ شکم کی بڑی اہمیت ہے اور سانس کی مشقیں جو ہم رقم کر رہے ہیں نہ صرف پردہ شکم کی کارکردگی کو ممیز لگاتی ہیں بلکہ سینے کے عضلات کو طاقت ور اور کارکردگی کے لحاظ سے بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ

پھیپھڑوں پر اثر انداز ہو کر انہیں چمک دار۔ نرم اور ملائم بناتی ہیں۔ اور ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہیں۔ یاد رہے کہ دمہ کے مریض کے پھیپھڑے غیر چمک دار اور سخت ہو جاتے ہیں جن کے باعث ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ اب ہم یوگ کی مشقیں پیش کرتے ہیں جو مرض دمہ کی شفا پائی کے لئے ایکسرکارڈر چر رکھتی ہیں۔ یہ مشقیں اس وقت کیجی جائیں جبکہ آپ کے سانس کی آمد و شد بالکل نارمل ہو اور حملہ دمہ کا ذرا سا بھی اندیشہ نہ ہو۔ حملہ دمہ کے وقت یہ مشقیں ہرگز نہ کی جائیں یہ ایک سخت تاکید ہے نیز یہ مشقیں یوگ کی کوئی بھی مشق یا ورزش صرف خالی پیٹ کی جائے یا جب کھانا کھائے ہوئے 4 گھنٹے گزر چکے ہوں۔ خالی چائے پینے کی صورت میں یہ مشقیں آدھ گھنٹہ بعد کی جاسکتی ہیں البتہ درج ذیل مشق "مہارت" کے بعد آغاز دورہ میں کی جاسکتی ہے۔

سانس کی مشق نمبر 1

آپ بسو پر اس طرح چٹ لیٹ جائیں کہ آپ کا سر باقی جسم سے الگ ہو جائے۔ اگر اس قسم کے بسو کا انتظام نہ ہو سکے تو پھر قالین۔ دری یا چاندنی پر لیٹ جائیں اور سر کو نیچا رکھنے کے لئے ہاتھوں کے سر کو گلوں کے نیچے ٹکیہ رکھ لیں تاکہ آپ کا جسم سر کے مقابلے میں اونچا رہے اب بائیں ہاتھ سینے کے اوپر پی حصہ پر رکھ دیں اور دایں ہاتھ شکم پر رکھ دیں اب ناک کی رو سانس اندر کھینچنے اور دائیں ہاتھ سے معدہ Stomach کو اوپر کی طرف دھکیلیے اس عمل سے آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا شکم اوپر کو اٹھ رہا ہے۔ جب آپ سانس اندر لے رہے ہوں تو آپ کا بائیں ہاتھ سینے کے

لو پر یہ حصہ ہر ساکن حالت میں موجود رہنا چاہیے۔ الفاظ دیگر آپ سانس اندر کھینچنے کے عمل کو معدہ کے عضلات کی مدد سے سرانجام دیتے نہ کہ سینہ کے عضلات کی مدد سے۔ جب آپ کے پیچھے ہونے سے بھر جائیں تو دونوں ہونٹوں کو ملا کر کوسے کی طرح چوڑھا جائیے اور دائیں ہاتھ سے حکم کو اندر اور لو پر کی طرف دھکیلتے ہوئے آہستہ آہستہ ہوا سی چوڑھائی کی راہ باہر نکالنی شروع کر دیجئے جسے کہ آپ کے پیچھے ہونے سے خالی ہو جائیں یہ ہوا ایک پتھر۔ تھوڑا سا ستانے کے بعد اسی طرح پانچ سے سات پتھر سرانجام دیجئے۔ اس سانس کی مشق کا اصل مقصد یہ ہے کہ مریض کو اس بات کی تعلیم دی جائے کہ سانس کی آمد و شد کے لئے عضلات حکم استعمال کئے جائیں نہ کہ سینے کے عضلات بعض ماہرین یوگ حکم پر 3 گھوگرام سے 5 گھوگرام تک کا وزن رکھوا دیتے ہیں پھر یہ مشق کراتے ہیں جس کا مقصد عضلات حکم کو طاقت ور اور مضبوط بنانا ہوتا ہے یہ مشق بار بار سرانجام دینے سے کچھ ہی عرصہ بعد بالکل قدرتی محسوس ہونے لگتی ہے اور مہتابی کے بعد دور دورہ کو رفع کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتی۔

پھر یاد دلادوں کہ آغاز میں یہ مشق صرف اس وقت کی جائے جب آپ کے سانس کی آمد و شد جارح ہو اور حملہ دم کا شائبہ نہکے ہو۔ البتہ اس مشق کی ”مہارت“ حاصل ہونے کے بعد یہ ایسے وقت سرانجام دی جا سکتی ہے جب حملہ دم کا آغاز ہو رہا ہو۔

جب ہوا کی نالیوں میں بلغم یا میو کس ہو

جب ہوا کی نالیوں میں بلغم یا میو کس ہو اور مریض کو سانس لینا دشوار ہو رہا ہو

تو مریض کو ایک گلاس پانی پلا دیں۔ پانی نہ تو گرم ہو اور نہ ہی بہت ٹھنڈا ہلکا معتدل ہو۔ (عام طور پر دمہ کے دورہ کے دوران مریض کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور جسم میں پانی کی کمی باعث گاڑھی بلغم بنی نہیں ہو پاتی جس کے نتیجے میں بلغم کا انتراج مشکل ہو جاتا ہے۔ اسی لئے دوران حملہ دمہ کے مریض کو پانی پلانا بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ ہاں تو مریض کو پانی پلانے کے بعد کرسی پر بٹھالیں اور اس کی رانوں پر تکیہ رکھ دیں اور اسے کہیں کہ وہ دونوں ہاتھ لٹکا کر نیچے کی طرف جھک جائے اور فرش کو دیکھنا شروع کر دے۔ آپ اس کی پیٹھ اور دونوں کندھوں کے درمیان کی جگہ کو چھپچھپائیں اس عمل سے بلغم مند کی رولہ نکلتا شروع ہو جائیگی جس کے نتیجے میں ہوا کی نالیاں جو بلغم کی وجہ سے بند تھیں کھل جائیں گی اور مریض آسانی سے سانس لینے لگے گا یوں دورہ دمہ سے مریض کو نجات مل جائیگی۔

ہلکی ورزش مریض دمہ کے لئے ضروری ہے

دمہ کے مریض کی مجموعی جسمانی تندرستی General Physical

Fitness کے لئے ہلکی ورزش بڑی اہمیت کی حامل ہے اس کے برعکس سخت ورزش ضرر رساں ہے کیونکہ سخت ورزش سے مریض پر دمہ کا دورہ پڑ سکتا ہے یہی وجہ ہے مریض ہمیشہ ورزش سے کتراتا ہے۔ اس سلسلہ میں ہم یوگا کی ورزشوں کی سفارش کرتے ہیں کیونکہ یوگا کی ورزش ہلکی پھلکی ہوتی ہیں اور ان سے دورہ دمہ کا خطرہ نہیں ہوتا۔ ماہرین یوگ نے خصوصیت کے ساتھ ایسی ورزشوں کی سفارش کی ہے جو نہ صرف مریض کی مجموعی جسمانی تندرستی کو بہتر بناتی ہیں بلکہ مرض دمہ کے آگے بہت

بھی باندھتی ہیں البتہ اگر کوئی مریض بہت ہی حساس طبیعت کا مالک ہو اور ان درز شوں سے دمہ کے حملہ کی لہر محسوس ہو تو اسے فوری طور پر ورزش بند کر کے لیٹ جانا چاہئے۔ اگر کچھ لینے کے بعد بھی طبیعت نہ سنبھل رہی ہو تو پھر اسے ایک یا دو پف Ventolin Inhaler کے لیے چاہئیں۔

توہمی نیند یا ہپنازم . HYPNOTISM

توہمی نیند Hypnosis بھی اوڈیہ کی طرح دورہ دمہ کو ملتوی کرنے یا اس کی شدت و مدت کو کم کرنے میں بے حد مفید ثابت ہوئی ہے۔ دراصل توہمی نیند کے دوران مریض بالکل پرسکون Relaxed ہو جاتا ہے۔ جسم کے کسی بھی حصہ میں دباؤ یا تناؤ Stress & Tension کی کیفیت باقی نہیں رہتی چنانچہ دباؤ اور تناؤ سے دستگیری مریض کے لئے ایک گونہ شفا کا پیغام لاتی ہے۔ چنانچہ مریض پر توہمی نیند جاری کر کے اسے ترغیبات Suggestions دی جاتی ہیں کہ اس کا دورہ دمہ ختم ہو رہا ہے اور واقعی آہستہ آہستہ دورہ دمہ ختم ہو جاتا ہے۔ مگر یہاں مسئلہ یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہمہ وقت ہپنازم کا باہر دستیاب نہیں ہوتا۔ چنانچہ اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ مریض خود پر توہمی نیند جاری کرے گا طریقہ سیکھ لے اور بوقت ضرورت مریض خود اپنے اوپر توہمی نیند جاری کر کے اپنے آپ کو ترغیبات Suggestion دے کر دورہ کو بتوی یا اس کی مدت و شدت کو کم کر دے۔ چنانچہ اب ہم خود توہمی Self Hypnosis کا طریقہ پیش کرتے ہیں۔ جس کے مشاقی یا مہارت صرف 40 روز میں حاصل ہو جاتی ہے۔

خود توہمی کا طریقہ

خود توہمی کا طریقہ مریض کو ایسے وقت میں سیکھنا چاہئے جب وہ بالکل ٹھیک ٹھاک ہو۔ اور دورہ دمہ کا دور دور تک اندیشہ نہ ہو۔ اب ہم جو طریقہ رقم کر رہے ہیں

اس کی مشق ہر روز ایک یا دو بار کی جائے۔ تاکہ اس کی مشاقی حاصل ہو جائے اور بوقت ضرورت مرلیش اس پر عمل پیرا ہو کر خود پر توجہی نیند طاری کر کے مطلوبہ ترغیبات کے ذریعے دور وہ کو یا وقتی کر دے یا اس کی شدت و مدت کو کم کر دے۔

خود کو ہپناتائز کرنے کا طریقہ

آپ قائلین۔ درمی یا چاندنی پریٹ جائیں آنکھیں بند کریں تمام جسم کو ڈھیلے چھوڑ دیں۔ چند منٹ اسی طرح بے حس و حرکت لیٹے ہیں۔ اب اپنی توجہ دائیں پاؤں کی چھوٹی انگلی پر مرکوز کر کے آہستہ آہستہ دل ہی دل میں اسے ترغیب دیں کہ یہ انگلی ڈھیلی اور بے جان ہو رہی ہے۔ ("بے جان" ہونے کا مطلب مر جانا نہیں بلکہ اسے مد سکون Relax دیاؤ اور تباؤ سے آزاد کرنا ہے) چند بار اس ترغیب کو دہرانے سے واقعی یہ انگلی بالکل پر سکون اور "بے جان" ہو جائیگی اس میں کسی قسم کا دباؤ۔ تباؤ یا کچھاؤ نہیں رہے گا۔ اب اس انگلی کو پر سکون کرنے کے بعد اس کے ساتھ والی انگلی کی طرف متوجہ ہو جائیے اور اسے بھی اسی طرح ترغیبات کے ذریعے پر سکون اور بے جان کر دیجئے دوسری انگلی کو پر سکون کرنے کے بعد تیسری اور چوتھی انگلی کو بھی اسی طرح ترغیبات کے ذریعے پر سکون کر دیجئے۔ اب اسی پاؤں کے انگوٹھے کو پر سکون کرنے کی باری ہے لہذا اسے بھی حسب سابق ترغیبات کے ذریعے پر سکون کر دیجئے۔ اب آپ کے دائیں پاؤں کی چاروں انگلیاں بشمول انگوٹھا مکمل طور پر مد سکون دیاؤ تباؤ سے آزاد ہو چکے ہیں اب پورے پاؤں کے پنجے کو منحنی Ankle تک پر سکون کر دیجئے۔ منحنی کو پر سکون کرنے کے بعد لوپر کی طرف آئیے اور حسب سابق ترغیبات کے ذریعے منحنی

سے لیکر پوری پنڈلی کو زانو Knee تک پر سکون کر دیجئے۔ اب مزید لوپر آئیے اور زانوں سے لیکر کولٹے تک کا تمام حصہ پر سکون کر دیجئے اب پاؤں کی انگلیوں سے لیکر کولٹے تک آپ کی پوری دائیں ٹانگ مکمل طور پر پر سکون اور بے جان ہو چکی ہے۔

اب دائیں ٹانگ کو پر سکون کرنے کے بعد بائیں ٹانگ کی طرف آئیے اور بائیں ٹانگ کی چھوٹی انگلی سے شروع کر کے پوری ٹانگ کو دائیں ٹانگ کی طرح پر سکون اور بے جان کر دیجئے اب آپ کی دونوں ٹانگیں پاؤں کی انگلیوں سے لیکر کولٹوں تک پر سکون اور بے جان ہو چکی ہیں۔

اب نچلے دھڑ کو پر سکون کرنے کے بعد جسم کے لوپر کی خصوص کی طرف آئیے۔ سب سے پہلے سر کی طرف توجہ مرکوز کر کے آنکھیں۔ ناک۔ گردن۔ کان وغیرہ فرضیکہ پورے چہرے کو حسب سابق ترغیبات کے ذریعے پر سکون کر دیجئے اب جسم کے درمیانی حصہ کی طرف آئیے اور ترغیبات کے ذریعے سینہ اور شکم میں ملنوف تمام اعضاء کو پر سکون کر دیجئے۔ اب آپ کا پورا جسم (بشمول پیچھروں کے) پر سکون ہو چکا ہے۔ آپ کی حرکت قلب اور سانس کی آمد و شد نرم و دو چوکی ہے آپ کا پورا جسم بشمول پیچھروں کے کسی قسم کے دباؤ اور تباؤ میں نہیں ہے۔ اب آپ اپنے آپ کو یہ ترغیبات دینا شروع کر دیجئے کہ آپ نے متوقع دورہ دمہ کو روک دیا ہے۔ کیوں کہ آپ کا سمپتھٹک نروس سسٹم Sympathetic Nervous System مکمل طور پر صحت یاب ہو چکا ہے اور اب کسی بھی قسم کی الرجی Allergens آپ کے اس سسٹم پر اثر انداز ہو کر دورہ دمہ کا باعث نہیں بن سکتیں۔ اب جتنی دیر چاہیں یہ ترغیبات اپنے آپ کو دیتے رہیں۔ یقین پائیے اس قسم کے مسلسل ترغیبات آپ کو مکمل طور پر صحت

یاب کر سکتی ہیں۔ ترقیبات کا یہ کورس کم از کم چالیس روز کا ہے۔ آپ بغیر کسی نامہ کے یہ کورس مکمل کر لیں تو آپ خود تنویمی کے ماہر ہو جائیں گے اور یہ وقت ضرورت اپنے آپ کو اسی طرح ترقیبات دیکر دورہ دوم کو موقوف کر سکیں گے۔ یہ دعویٰ محض لفظی نہیں بلکہ حقیقی ہے۔

ذاتی تنویمی نیند کے لئے وقت

آغاز میں ذاتی تنویمی نیند Self Hypnosis کے طریقہ کو سیکھنے وقت کم و بیش آدھ گھنٹہ صرف ہوتا ہے۔ مگر جب آپ اس کی مہارت حاصل کر لیں گے تو اپنے آپ کو چند منٹ میں بیچانا نیز کر کے پورے جسم کو دباؤ، تناؤ اور کھچاؤ سے آزاد کر کے پرسکون ہو جایا کرینگے اور پھر جب بھی آپ کو دم کے حملہ کا شائبہ ہو فوراً اپنے آپ پر حسب سابق تنویمی نیند طاری کر کے کم از کم ترقیبات کے ذریعے دورہ دوم کو ملتوی کر سکیں گے۔

اگر خدا نخواستہ یہ جوہ آپ دورہ دوم کو ملتوی کرنے میں کامیاب نہ ہوں تو کم از کم اس کی شدت و مدت کو کم ضرور کر سکیں گے۔

ذاتی تنویمی نیند ختم کرنے کا طریقہ

جب آپ اپنے آپ پر تنویمی نیند طاری کریں اس وقت یہ ترقیبات بھی دیں کہ جب آپ تنویمی نیند ختم کرنا چاہیں گے تو ایک سے سات تک دل ہی دل میں کہیں گئیں گے۔ جو نمی آپ سات پر پہنچیں گے آپ تنویمی نیند سے باہر آجائیں گے۔

انداز ہائے نشست

فن یوگ

اب ہم وہ انداز ہائے نشست پیش کرتے ہیں جو نہ صرف مریض کی مجموعی صحت کے ضامن ہیں بلکہ مرضی دمہ کے آگے بند بھی باندھتے ہیں۔

اگر آپ نے اس سے پہلے یوگا کی ورزشیں نہیں کیں تو پھر آپ کو ان انداز ہائے نشست Poses کو سیکھنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ اگر آپ یوگا کی مشقیں پہلے سے کر رہے ہیں تو پھر آپ کے لئے ان مشقوں کو سرانجام دینا چنداں مشکل نہیں ہوتا ہے۔

چنانچہ وہ قارئین جن کے لئے یوگا کی مشقیں بالکل نئی ہیں انہیں چاہئے کہ ایک انداز نشست کو بار بار سرانجام دیکر اس کی معافی حاصل کریں پھر دوسرے انداز نشست کو بار بار کر کے اس کی ممدات حاصل کریں حتیٰ کہ تمام انداز ہائے نشست پر مکمل عبور حاصل ہو جائے مگر یہ مشاقی اور استوار آہستہ آہستہ حاصل ہوتی ہے کیونکہ ع مہ نو می شود مہا و قہام آہستہ آہستہ

یعنی نیا چاند آہستہ آہستہ پورا چاند ہو جاتا ہے کمال رفتہ رفتہ حاصل ہوتا ہے۔

یوگا کی ورزشیں کب کی جائیں

یوگا کی ورزشیں یا کوئی بھی ورزش صرف ایسے وقت کی جائیں جب پیٹ خالی ہو یا کھانا کھائے ہوئے 4 گھنٹے گزر چکے ہوں۔ صرف چائے پینے کی صورت میں 20-30 منٹ جبکہ پانی پینے کی صورت میں 5-10 منٹ بعد ورزشیں کی جاسکتی ہیں۔

ہر روز کتنے انداز ہائے نشست سر انجام دیئے جائیں

یہ ضروری نہیں کہ آپ وہ تمام انداز ہائے نشست سر انجام دیں جو اس کتاب میں رقم کئے گئے ہیں۔ آپ صرف اتنے ہی انداز ہائے نشست سر انجام دیں جتنا آپ کے پاس وقت ہے اور صرف وہی انداز ہائے نشست کریں جن کی آپ مشاقی حاصل کر چکے ہیں۔ بعض انداز ہائے نشست ایسے بھی ہو سکتے ہیں جو آپ کی جسمانی ساخت سے مطابقت نہیں رکھتے اور آپ کے لئے ان کو سر انجام دینا ناممکن ہے لہذا ایسے انداز ہائے نشست چھوڑ دیں صرف وہی انداز ہائے نشست سر انجام دیں جن کا کرنا آپ کے لئے ممکن ہو۔

یوگا کی ورزشیں کب کی جائیں

یوگا کی ورزشوں یا کسی بھی قسم کے ورزشوں کا صحیح وقت علی الصباح سورج نکلنے سے پہلے کا ہے۔ نہر مند اور سورج نکلنے سے پہلے ورزش بے انتہا فائدہ مند ہوتی ہے مگر آجکل کے مصروف دور میں صبح کا وقت ذرا مشکل ملتا ہے لہذا اس مشکل کا تہیول حل یہ ہے کہ جب آپ شام کو تھکے ماندے ہوئے ہوئے مگر آئیں تو ایک گھاس پانی پی کر دوری۔ چاندنی یا قالین پر بے سدھ لیٹ جائیں دس منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیں اس کے بعد اگر ممکن ہو تو غسل کر لیں اور غسل نہ ہو سکے تو وضو کر لیں تاکہ آپ تروتازہ ہو جائیں۔ لیجئے اب آپ یوگا کی ورزشوں کے لئے تیار ہو چکے ہیں۔ اب یوگا کی ورزشیں سر انجام دیتے ہو سب سے آخر میں پرانا ایام (سانس کی مشقیں) کیجئے یوگا کی ورزشیں آپ کو جسمانی طور پر قوی اور چہرے کے لحاظ سے آپ کو جوان تر بنادیں گی۔ ان ورزشوں اور پرانا ایام کے سر انجام دینے سے نہ صرف آپ کے رگ و پنے آسجین

اور پران (قوت حیات) کی فروانی ہو جاتی ہے بلکہ پورا جسم 'دباؤ' 'تلاؤ' Stress & Tension سے آزادی رکھتا رہی اور فراغ خاطر ہونے کے باعث ایک قسم کی مسرت و انبساط 'نشاط افزا اور فرحت' آئیں کیفیات سے سرشار ہو کر مائل بہ صحت ہو جاتا ہے۔ جسم کو بہن اور روح (حیوانی) کی ہم آہنگی کی لطافت روح کی گہرائیوں میں اتر کر ہر سورتگینیاں بھیر دیتی ہے افسردہ خاطر کی شگفتگی میں بدل جاتی ہے اور دل کی کلی یوں مکمل اٹھتی ہے تو اس کچھ نہ پوچھئے۔

فضا ہے مست موج تگت بہاری سے
کہ اس پر حیرت چہرہ تاجوں میں ہے اختیاری سے

مرچو

امین پر رحم فرما

نیت سیدہ الایا

بریسٹ کینسر

جب کسی خاتون کو اچانک پتہ چلتا ہے کہ کینسر نے اس کے اندر ڈیرے ڈال دیئے ہیں اور وہ چند روز کی مہمان ہے تو یہ حرام فیصہ آگئی تو اسی وقت ہی سر جاتی ہے جب اسے کینسر میں مبتلا ہونے کا پتہ چلتا ہے کیونکہ یہ ایسا مرض ہے جو عموماً جان لے کر ہی مکتا ہے، حالانکہ یہ مرض یا کوئی بھی مرض اپنے ابتدائی مراحل میں لاعلاج نہیں۔

حق تعالیٰ شانہ نے تمام امراض کی ادویہ ضرور پیدا فرمائی ہیں مگر ہم اپنی لاعلمی کے باعث اب تک بعض امراض کی شافی ادویہ دریافت نہیں کر پائے۔ البتہ روک تھام کی حد تک ہم ضرور کامیاب ہوئے ہیں۔ انجی میں ایک کینسر ہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ عوام کو اس مہلک مرض کی روک تھام کے طریقے معلوم نہیں، انہیں یہ بھی پتہ نہیں کہ کوئی غذا انہیں اور ورڈیں اس مرض کو روک سکتی ہیں اور اس کے آگے بڑھنا کھ سکتی ہیں۔ اس سلسلہ میں فن یوگ پرائیویٹ کی منفرد کتب کے مصنف

جناب ڈاکٹر فتح علی خان

کی بریسٹ کینسر پر شاہکار اور ادنیٰ روایات کی حامل کتاب

یوگا اور بریسٹ کینسر

منفرد، ہلکتے اور دل نشیں اعجاز نگارش میں منفرد شہرہ پر مطلق ہو رہی ہے۔

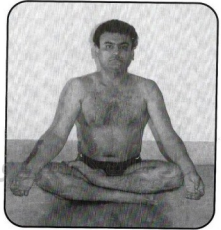
قیمت 80/-

ادارہ علوم مخفی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی۔ 75290

نیم کنول اندازِ نشست

آپ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیں۔ آپ دائیں پاؤں کو بائیں سے چلا کر بائیں ران پر رکھ دیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی بدستور ایک سیدھ میں رکھیں بائیں پاؤں کو گھٹنوں پر تصویر کے مطابق رکھ دیں۔

آنکھیں بند کر دیں اور اپنے قلب پر (بائیں پستان کے نیچے) توجہ مرکوز کریں اور یہ سوچیں کہ آپ کا قلب صحت مند اور طاقتور ہو رہا ہے۔ اس اندازِ ہائے نشست میں زیادہ سے زیادہ وقت بیٹھنے کی کوشش کریں مگر آٹھ گھنٹوں میں صرف ایک سے دو منٹ بیٹھیں۔ بعد ازاں ہر بیٹھے ایک منٹ کا اضافہ کرتے ہوئے ۲۰ منٹ تک لے جائیں۔ اس اندازِ نشست میں پرائیام کی ریاضتیں، مراقبہ، اشغال اور گیان دھیان کی کئی ریاضتیں کی جاتی ہیں۔ علاوہ انہیں اس اندازِ نشست میں بیٹھنے سے خون کا دوران ناگوں کی طرف کم اور جسم کے لوہری حصوں کی طرف زیادہ ہو جاتا ہے۔



نیم کنول اندازِ نشست

فنِ یوگا (حصہ اول)

فنِ یوگ پر اچھی نوعیت کی پہلی ہمہ پہلو کتاب

جو مکمل ادبی شان اور آب و تاب کے ساتھ مندرجہ ذیل پر طلوع ہوئی ہے،
میں نہ صرف فنِ یوگ کی فلاسفی، بلکہ ہٹھ یوگ اور راج یوگ کی مشقوں
کے ساتھ ساتھ عقیدہ آواگون پر بھی سیر حاصل تبصرہ کیا گیا ہے۔

ڈاکٹر فتح علی خان

کی اس تصنیف لطیف کو جناب رئیس امر دہوی (مرحوم)

نے کلاسکس کا درجہ دیا ہے۔

قیمت 80/-

ادارہ علوم عقلی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی۔ 75290

پہل بھاتی

نیم کنول انداز نشست اختیار کیجئے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں
کر کے ناک کی راہ سانس اندر کیجئے جب پہچیرے مکمل پھر جائیں فوراً ہی جھٹکے کے
ساتھ نکال دیجئے اور بغیر کسی وقفہ کے ساتھ دوبارہ سانس ناک کی راہ اندر کیجئے اور پھر
ویسے ہی باہر نکال دیجئے سانس کی رفتار ایک سیکنڈ میں ایک بار ہونی چاہئے یعنی آدھے
سیکنڈ میں سانس اندر لیجئے اور آدھے سیکنڈ میں باہر نکال دیجئے پہلے دن صرف دس بار یہ
عمل سرانجام دیجئے اور روزانہ ایک کا اضافہ کرتے چاہئے حتیٰ کہ سو بار تک پہنچ جائے۔

یہ مشق صبح نماز منہ حواج ضرور یہ سے فراغت کے بعد کی جاتی ہے اور شام کو
کھانا کھانے سے پہلے یا کم از کم اس وقت جب کھانا کھائے ہوئے 4 گھنٹے گزر چکے
ہوں۔ اس مشق کا خاص اثر ہمارے معصی نظام پر ہوتا ہے۔ یعنی آٹو ناک نروس سسٹم
جو ہمارے کنٹرول میں نہیں ہوتا تاہم سسٹم کنٹرول اور حرکت قلب کو کنٹرول کرتا
ہے۔ چنانچہ یوگی اس مشق کے ذریعے اس حصہ خاص کو کنٹرول کرتے ہیں اور حسب
مناسبت حرکت قلب اور کنٹرول کر کے ”لبی نیند“ سو جاتے ہیں۔ اس مشق کے ذریعے
ان کی پراسرار قوتیں بیدار ہو جاتی ہیں آنکھوں میں ہلاکی کشش پیدا ہو جاتی ہے عام آدمی
پہل بھاتی کے عامل سے آنکھ نہیں ملا سکتا۔ اس مشق کو گناہ سرانجام دینے سے بے
شمار جسمانی فوائد حاصل ہوتے ہیں مثلاً سینے، گھٹے، ناک وغیرہ کے امراض از خود
دور ہو جاتے ہیں دوران خون تیز ہو جاتا ہے پشمر دیگی اور افسردگی کا دور ہو جاتی ہے یوگی
بشاش بخاش تروتازہ اور جوان ہو جاتا ہے۔

دمہ کے مریض

دمہ کے مریضوں کیلئے سانس خارج کرنا مشکل ہوتا ہے لہذا مکمل طور پر سانس باہر نہ نکالنے کے باعث ان میں کے پیچھروں میں ایسی ہوا بھر جاتی ہے جس میں آکسیجن برائے نام ہوتی ہے اور مریض کا سانس اس قدر پھول جاتا ہے کہ سمجھتا ہے کہ یہ اس کا آخری وقت آپسٹا ہے۔ کچل بھاتی سر انجام دینے سے دمہ کے مریضوں کو سانس باہر نکالنے کی مشق ہو جاتی ہے لہذا اس مشق کے بلا تاخیر انجام دینے سے ایک تو درودوں میں تخفیف ہو جاتی ہے دوسرے درودوں کی مدد کم ہو جاتی ہے یہ بھی ہو سکتا ہے کہ سر سے دور سے ہی شتم ہو جائیں کیونکہ کچل بھاتی کے عامل کو سانس باہر نکالنے کا ڈھنگ آ جاتا ہے۔

مرچو
والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

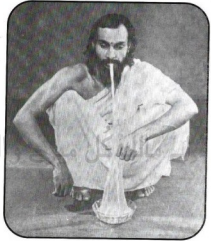
واہوتی

عمل ہائے تطہیر میں ”واہوتی“ کا اپنا مقام ہے اس پر صرف اونچے درجے کے یوگی عمل چراہوتے ہیں۔ ویسے تو واہوتی مختلف امراض کے لئے سرانجام دی جاتی ہے جس کا ذکر آگے آتا ہے مگر یوگی اسے اپنی خاص ریاضتوں سے پہلے سرانجام دیتے ہیں۔ خصوصاً ”لمبی نیند“ سونے سے پہلے اسے کیا جاتا ہے تاکہ دوران نیند صفر اور معدہ کی دیگر رطوبات سے جسم پر منفی اثرات مرتب نہ ہوں۔ عموماً یہ نیند چالیس دن یا اس سے زیادہ کی ہوتی ہے اس دوران میں یوگی عمل تنفس اور حرکت قلب بند کر کے ”مردہ“ جیسی ہیبت اختیار کر لیتے ہیں اس دوران نہ توان کی داڑھی بڑھتی ہے نہ ناخن۔ بس مردے کی طرح بے سدھ پڑے رہتے ہیں۔ یا توان کے مردہ جسم کو زمین میں دفن کر دیا جاتا ہے یا پھر اس کی عمرانی کی جاتی ہے تاکہ چوبیس یا یوگی کو ”اصلی مردہ“ سمجھ کر اس پر حملہ نہ کر دیں۔ کیونکہ دوران نیند یوگی اپنے جسم کی حفاظت نہیں کر سکتا۔

رابع یوگی کی ریاضتیں (یم۔ نیم۔ آسن۔ پرناہام پر تیار بار۔ دھارتا۔ دھیان اور سادھی) پر مسلسل عمل چراہوتے ہیں اس سے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یوگی جسم اور دل سے بالکل علیحدہ ہو جاتا ہے۔ یہ قوت حاصل کرنے کے بعد یوگی جب چاہے۔ عمل تنفس اور حرکت قلب بند کر کے ”لمبی نیند“ سو سکتا ہے۔

فوائد

واہوتی معدہ کے مختلف امراض مثلاً تیز لیسٹ جس کی وجہ سے زخم معدہ پیسے موزی امراض کی نشوونما ہوتی ہے کا شافی علاج ہے۔ علاوہ ازیں صفر کی زیادتی بھی



واہوتی

دہوتی کے ذریعے علاج پزیر ہے بھوک کے نہ لگنے اور گیس کا شافی علاج ہے بڑھی ہوئی تلی۔ پرانی کھانسی اور بلغم کی زیادتی کی قاطع ہے۔ درد قولنج۔ دمہ۔ قبض اور پیٹ کے دیگر امراض کا قلع قمع کرتی ہے۔

طریقہ

طل کا ایسا صاف کپڑا لیں جس کی چوڑائی تین انچ اور لمبائی 15 فٹ ہو اس کپڑے کے دونوں کنارے سی دیں تاکہ کوئی دھماکہ وغیرہ باہر نکلا ہو نہ رہ جائے جس کے ٹوٹ کر معدہ میں رہ جائے کا احتمال ہو۔ اب اس کپڑے کو صاف سے خوب دھو کر پانی میں پاؤں صاف کر لیں تاکہ کپڑا جراثیم وغیرہ سے پاک ہو جائے۔ لالنے کے بعد حسب ضرورت کپڑے کو جوڑ کر سکھائیے اور اسے رول کر کے پٹی کی طرح لپیٹ لیجئے۔ اب آنکھوں کو کر پیٹھ جائیے۔ بعض کنول انداز نشست کو ترجیح دیتے ہیں جس پوزیشن میں آپ کو آسانی ہو وہی اختیار کیجئے۔ کپڑے کا ایک سر اپنے منہ میں ڈال کر آہستہ آہستہ لٹھنا شروع کر دیجئے۔ احتیاط کیجئے کہ کپڑا آپ کے تالو سے مس نہ ہو اس سے انکالی آئے کا احتمال ہے۔ کپڑا صرف زبان کے ساتھ لگا ہونا چاہیے۔ پہلے دن صرف ایک فٹ کپڑا نگلیں اور پیٹ میں اسے صرف دو یا تین منٹ رہنے دیجئے پھر آہستہ آہستہ اسے باہر کھینچ لیجئے۔ ہر روز ایک انچ کا اضافہ کرتے چاہیے طے کہ پورا کپڑا کپڑا نکل لیجئے اور اسے پیٹ میں تین منٹ سے پندرہ منٹ تک رکھیے۔ پھر آہستہ آہستہ نکال لیجئے۔ اگر کپڑا نکلنے وقت انکالی آئے جیسا کہ شروع شروع میں ہوتا ہے تو کپڑے پر ہلکا سا شہد لگا دیجئے۔

عمل سنجل

”سنجیل“ دراصل سنکرت کے لفظ ”سنجر“ سے لیا گیا ہے جس کے معنی ہاتھی کے ہیں۔ عمل سنجیل بالکل اسی طرح ہے جس طرح ہاتھی سونڈ کے ذریعے پانی اپنے پیٹ میں ڈال کر واپس نکال دیتا ہے۔ شاید ہاتھی کے اس عمل کی مشابہت کی بنا پر یوگا کی اس ورزش کو عمل سنجیل کا نام دیا گیا۔

عمل سنجیل کے فوائد

عمل سنجیل سر انجام دیتے ہوئے جب پانی معدہ سے خارج کیا جاتا ہے تو اس کے ساتھ پیچیدہ دوسوں میں موجود بلغم بھی خارج ہو جاتی ہے۔ یہی بلغم پیچیدہ دوسوں میں موجود ہوائی تالیوں کو بند کر کے شعلی حمل کا باعث بنتی ہے لہذا دمہ کے مریضوں کے لئے عمل سنجیل نفع غیر مترقبہ ہے کم نہیں۔ اس کے علاوہ اس ترین کے لگاتار سر انجام دینے سے جلد کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ کیل ماسے غائب ہو جاتے ہیں۔ قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ دمہ۔ گلے کے امراض اور پیٹ کے ہضمی امراض کا شافی علاج ہے۔ اس ورزش سے آنکھوں کی پینائی بھی تیز ہو جاتی ہے کیونکہ دوران ورزش جب پانی باہر نکلا جاتا ہے۔ خون کا ایک زبردست ریاضہ جسم کے اوپر ہی حصوں کو سیراب کر دیتا ہے جن میں آنکھیں بھی شامل ہیں۔ شاید اسی وجہ سے آنکھوں میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ورزش صفر لوی مزاج کے افراد کے لئے جن کے منہ کا ذائقہ اکثر کڑوا رہتا ہے۔ اکسیر کادر چہرہ رکھتی ہے۔

صفر Bilel کی زیادتی کے باعث آنکھیں زرد۔ چہرے کا رنگ پھیکا اور بے رونق ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایسے افراد کے لئے یہ ورزش ایک نعمت سے کم نہیں۔

عمل سنبھل کی تیاری

یہ ورزش شروع کرنے سے پہلے کسی صاف برتن میں للہا ہوا نیم گرم پانی پانچ چم گلاس کے برابر اپنے پاس رکھ لیجئے۔ پانی اس اتنا ہی گرم ہو جتنا عام طور پر انسان کے جسم کا درجہ حرارت ہوتا ہے۔ یعنی تقریباً 37 ڈگری سینٹی گریڈ۔ اس اہتمام کے بعد کاک آسن (تصویر کے مطابق) اختیار کر کے اپنے دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ کر بیٹھ جائیے۔ تقریباً ایک سے دو منٹ تک اسی انداز میں بیٹھے رہیئے۔

عمل سنبھل

اب یہ نیم گرم پانی گلاس میں ڈال کر پچا شروع کر دیجئے اور بیٹھے گلاس پانی کے پنی سکتے ہیں پنی لیجئے۔ یہاں تک کہ مزید پانی پینے کی گنجائش نہ ہو۔ اب کھڑے ہو کر آگے کی طرف اتنا جھک جائیے کہ 90 درجے کا زاویہ بن جائے یا جس ہیئت میں مسلمان رکوع میں کھڑے ہوتے ہیں۔ اب بائیں ہاتھ پیٹ پر رکھ دیجئے۔ اسی عمل کے بعد اپنے دائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی اور میانی انگلی اور تیسری ملا کر منہ کھول کر اس میں ڈال دیجئے اور کوکے Uvula کو گد گدائیے اور اٹھائی لینے کی کوشش کیجئے۔ جو ضعیف اٹھائی کے ساتھ پانی باہر آنا شروع ہو تینوں انگلیاں باہر نکال دیجئے۔ اور پانی باہر آنے دیجئے۔ کچھ پانی باہر آنے کے بعد یہ بند ہو جائے گا۔ جب پانی آتا بند ہو جائے دوبارہ یہی تینوں انگلیاں منہ میں ڈال کر "کوکے" کو پھر گد گدائیے دوبارہ پانی اندر سے آنا شروع ہو جائے

گا۔ اسی طرح اگر ضرورت ہو تو تیسری بار اسی عمل یعنی انگلیوں سے کوکے کو گد گدائے گا عمل سر انجام دیجئے حتیٰ کہ تمام پانی باہر نکل آئے۔ یہ پانی عموماً صفر اور دیگر طوابع معدہ کے باعث کڑوا اور ترش ہوتا ہے۔ آغاز میں تو انگلیوں سے بار بار گد گدائے کی ضرورت ہوتی ہے مگر بعد ازاں یوگی اتنا مشاق ہو جاتا ہے کہ ایک دفعہ انگلیوں سے گد گدائے کے بعد تمام کا تمام پانی باہر نکل دیتا ہے۔

سخت تاکید

- 1- سیدھے کھڑے ہو کر پانی باہر نکالنے کی ہرگز کوشش نہ کیجئے۔ بلکہ ہدایت کے مطابق آگے کی طرف جھک کر نوے درجے کا درجہ زاویہ بنا کر یہ عمل سر انجام دیجئے۔
- 2- اس عمل کے فوراً بعد نماز سخت منع ہے۔ بلکہ پندرہ منٹ تک شیوہ آمن کرنا بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔
- 3- اس عمل کے آدھ گھنٹہ بعد ہتھ یوگ یا راج یوگ کی ریاضتیں کی جاسکتی ہیں۔
- 4- یہ عمل ہمیشہ منام نہ کیا جاتا ہے۔
- 5- ہائی بلڈ پریشر اور امراض قلب کے مریض اپنے ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر یہ ورزش ہرگز نہ کریں۔

ڈاکٹر فتح علی خان

اپنے مخصوص دو نشین انداز نگارش میں

فنِ یوگا حصہ سوئم (ٹیلی پیٹھی)

پیش کرتے ہیں۔

یہ کتاب فنِ ٹیلی پیٹھی کے اسباق پر مشتمل ہے۔

اس کتاب میں نہ صرف اس فن پر بحث کی گئی ہے بلکہ ٹیلی پیٹھی کی پراسرار قوت کو اجاگر کرنے کیلئے انداز ہائے نشست، پرائیام اور استغراق کی مشقوں پر مشتمل مکمل ٹریننگ پروگرام بھی ترتیب دیا گیا ہے تاکہ قارئین اس پر عمل پیرا ہو کر اس پراسرار قوت کو اجاگر کر سکیں۔

قیمت 80/-



ادارہ علوم عقلی B-184، بلاک 15، نگستان جوہر، کراچی-75290

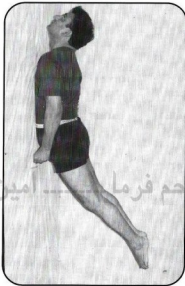
ٹڈی انداز نشست

اس انداز نشست کا نام ٹڈی اس لئے رکھا گیا ہے کہ جب یوگی اس پر عمل پیرا ہوتا ہے تو اس کی شکل ٹڈی جیسی بن جاتی ہے۔ جس کی دم عموماً خمی رہتی ہے۔ یہ انداز نشست یوگا کے دیگر انداز ہائے نشست سے بالکل مختلف ہے۔ کیونکہ اس میں جسم کے تمام عضلات سخت کھپاؤ کے عالم میں یک دم تن جاتے ہیں اور اس میں یوگیانہ کی طرح سانس روک لیا جاتا ہے۔ یہ انداز نشست یوگا کے سخت ترین انداز ہائے نشست میں سے ایک ہے۔ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے آن واحد میں حراروں کی ایک بڑی تبدیلی صرف ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ موٹاپے کی اصل وجہ حراروں کا ضرورت سے کم خرچ ہے۔ جس قدر حرارے آپ دن بھر کی خوراک سے حاصل کرتے ہیں اگر وہ خرچ نہ ہو تو چربی کی شکل میں تبدیل ہو کر جسم کے مختلف حصوں میں جمع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح جسم موٹا اور بھد لہن جاتا ہے۔

ٹڈی انداز نشست کا خاص مقصد جسم کی غیر ضروری چربی کو تحلیل کر کے وزن کو کنٹرول کرنا ہے۔ اس انداز نشست کا خاص اثر دل اور پیچھڑوں پر ہوتا ہے انسان کے یہ دونوں اعضائے رئیسہ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے قوی مضبوط اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ دراصل پیچھڑوں کی بہتر کارکردگی اور صحت کا انحصار ان کے چلنے پھرنے پر ہے اس انداز نشست کا خاص مقصد پیچھڑوں کو چلیا، بنا کر انہیں بہتر کارکردگی کے لئے تیار کرنا ہے۔ خصوصیت کے ساتھ اس میں سانس کو

روکنے کا عمل ہے انتہا مفید ہے۔ اس لئے اس انداز نشست کو اکثر دنے کے مربضوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔ چونکہ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے تمام کا تمام جسم سخت قسم کے تھوڑی کیفیت سے دوچار ہوتا ہے۔ اور پھر ساتھ ساتھ سانس کو بھی پیچیدہوں میں روک لیا جاتا ہے اس لئے آکسیجن جسم کے تمام رگ وریشے میں سرایت کر جاتی ہے اور جو نمی ہم واپس اپنی پہلی حالت میں آتے ہیں۔ آن واحد میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی ایک بڑی مقدار جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جسم میں آکسیجن کی فراوانی کے نتائج کو کون نہیں جانتا۔ خوراک اور پانی کے بغیر تو ہر ذی روح کچھ نہ کچھ عرصہ زندہ رہ سکتا ہے مگر آکسیجن کے بغیر چند منٹ بھی زندہ رہنا محال ہے۔ حادثات اور مملک امراض کے بے ہوش مربضوں کو آکسیجن اسی امید پر دیتے ہیں تاکہ روح و جسم کا رشتہ برقرار رہ سکے۔

مرچو



ٹھڈی انداز نشست

ایہ پیٹ کے عضلات پر اثر والدین پر رحم فرما امین

اس انداز نشست کا خاص اثر پیٹ کے عضلات پر ہوتا ہے اس انداز نشست کے آغاز ہی سے پیٹ کے عضلات بے انتہا تن جاتے ہیں اور آخر تک مسلسل تھوڑی کیفیت سے دوچار رہتے ہیں۔ جب یہ انداز نشست ختم ہو جاتا ہے تو مکمل "ڈھیل" کے سبب بے انتہا سکون محسوس ہوتا ہے جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ ہڈیوں کے تمام انداز ہائے نشست کا درود مدار مختلف اعضاء اور عضلات کے تھوڑے اور ڈھیل پر ہے تھوڑے اور ڈھیل کا یہی عمل ہمارے ہمارے کمزور اور مست اعضاء کو صحت مند اور چاق و چوبند بناتا ہے۔ اس انداز نشست کے مسلسل سرانجام دینے سے معدہ کے

بیشتر امراض از خود رفع ہو جاتے ہیں۔

اعصاب پر اثر

جسم میں آکسیجن کی فراوانی اور خون کی مناسب تقسیم کے باعث کمزور اور
ست اعصاب Nerves طاقتور اور چاق و چمد ہو جاتے ہیں یہ انداز نشست اعصابی
کمزوری کا ایک شافی علاج ہے اور اکثر اعصابی مریضوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی پر اثر

اس انداز نشست کا اثر ریڑھ کی ہڈی پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ اس میں
تدریجی کھپ پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً اس کے مبروں کھٹکے کا خدشہ باقی نہیں رہتا۔ اسی
لئے اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے بڑھاپے میں لاحق ہونے والے امراض کا
از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔

ٹانگوں پر اثر

اس انداز نشست کا ٹانگوں پر بھی خاص اثر ہوتا ہے کیونکہ اس سے پورا ٹانجا
دھڑکتے قسم کے تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہو جاتا ہے۔ خون کی مناسب تقسیم اور
آکسیجن کی فراوانی کے باعث ٹانگوں کے باہر سے خارج ہو جاتے ہیں اور ٹانجا
دھڑکتے مند ہو جاتا ہے۔ اس انداز نشست کے اثر میں دل گرہ دے۔ بھر اور کئی
بھی بڑا و راست آتے ہیں۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کو سیراب کر کے تروتازہ
کرتا ہے۔ علاوہ ازیں ان اہم اعضاء رکیسہ کی خاطر خولہ مالش ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً

چھوٹے موٹے امراض از خود ختم ہو جاتے ہیں۔ تاہم کئی اعضاء بھی اسی انداز نشست کے دوران خصوصیت کے ساتھ سخت تباہی کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں اور خون کا ایک زبردست راجا جو آنکھیں سے بھر پور ہوتا ہے۔ ان اہم اعضاء کو سیراب کر کے ان کی شکست و رخت کو دور کر دیتا ہے اور یہ اعضاء صحت مند ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے یہ انداز نشست مردانہ کمزوری میں اکثر تجویز کیا جاتا ہے۔

چہرے پر اثر

جوئی آپ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہوتے ہیں آپ کا چہرہ خون کی فراوانی کے باعث سرخ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نہ صرف دماغ بلکہ آنکھیں، کان، دانت، ہونٹ یہاں تک کے چہرے کی جلد بھی تازہ خون سے سیراب ہو جاتی ہے۔ چہرے کی جھانکیاں اور دیگر امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے اور چہرے پر تازگی، شادابی اور سرخی جھلکنے لگتی ہے۔

آپ سوچتے ہوں گے کہ آخر اتنا سارا خون کہاں سے آ جاتا ہے۔ جس سے یہ تمام اعضاء پوری طرح سیراب ہو جاتے ہیں۔ یہ راز ہم آپ کو بتاتے ہیں۔ دراصل یہ وافر خون قلعی Spleen سے آتا ہے۔ خالق اکبر نے ہمارے جسم میں قلعی پیدا کر کے ہمیں ایک بہت بڑی نعمت سے نوازا ہے۔ دراصل قلعی میں قلعی خون ذخیرہ ہوتا رہتا ہے۔ اور یہ ہمیشہ خون سے لبریز رہتی ہے۔ جب کوئی شخص کسی حادثہ کا شکار ہوتا ہے اور اس کا خون ضائع ہو جاتا ہے تو اس وقت یہ بلڈ بنک یعنی قلعی متحرک ہو جاتی ہے اور اپنے اندر کا جمع شدہ خون متحرک حصے کو سپلائی کرنا شروع کر دیتی ہے تاکہ خون کی کمی کے

باعث روح اور جسم کو رشتہ قطع نہ ہو۔ جب ہم یہ انداز نشست سرانجام دیتے ہیں تو خون کے یہاؤ کی رفتار میں سخت کچاؤ کے باعث ٹپٹل سی بچ جاتی ہے جیسے حادثے کے وقت ہوتی ہے۔ چنانچہ اس دوران قلعی اپنا خون جسم میں منتقل کرنا شروع کر دیتی ہے۔ جب یہ انداز نشست ختم کر پچھتا ہے تو وافر خون جو مختلف اعضاء کی سیرابی کے بعد جمع جاتا ہے۔ واپس قلعی میں آکر دوبارہ ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ اور اس طرح قلعی میں ذخیرہ شدہ خون ہر روز ہمارے جسم کو سیراب کر کے واپس چلا جاتا ہے۔

ٹڈی انداز نشست کا طریقہ

چاندنی یا فرش پر پیٹ کے بل لیٹ جائے۔ اپنے بازوؤں کو پہلوؤں کے ساتھ رکھ لیجئے۔ آٹھ منٹ اسی طرح لیٹے رہیئے۔ اب مٹھیوں کو بھیچ کر فرش پر لگا دیجئے۔ دونوں پاؤں ملا لیجئے اور ٹانگوں میں تباہی کی کیفیت پیدا کر لیجئے۔ ٹھوڑی کو فرش پر رکھ دیجئے اب سانس اندر کھینچ کر روک لیجئے اور ایک ہی جست میں دونوں بازوؤں پر زور دیتے ہوئے دونوں ٹانگوں کو پوری قوت سے اوپر کی طرف اٹھائیئے اس دوران دونوں ٹانگیں ایک ساتھ ملتی ہوئی ہوں اور ان میں کسی قسم کا ٹم نہ ہو اور سخت تباہی کی کیفیت سے دوچار ہوں۔ دس سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں رہیئے۔ پھر واپس آجائیئے اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ ایک منٹ اسی طرح بے سدھ اور مکمل ڈھیلے پن کی حالت میں لیٹے رہیئے تاکہ آپ کے حواس درست ہو جائیں اور پھولا ہوا سانس معمول پر آجائے۔ اسی طرح مزید 2 چکر پورے کر لیجئے ہر پختہ پانچ سیکنڈ کا اضافہ کرتے جائے حتیٰ کہ آپ ایک منٹ تک پہنچ جائیں۔

یوگا اور بینائی

بینائی تیز کرنے کے لئے

ڈاکٹر فتح علی خان

کی عرق ریزی کا حامل ایک شاہکار کتاب

جس میں نہ صرف بینائی تیز کرنے کی ورزشیں پیش کی گئی ہیں بلکہ قارئین کی قرار واقعی راہ نمائی کیلئے دل آویز تصاویر اسباق کے ساتھ شامل کی ہیں۔

||

قیمت 80/-

||

ادارہ علوم تحقیقی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی۔ 75290

یو دھیانہ انداز نشست

حکما کا قول ہے کہ قبض تمام امراض کی جڑ ہے اور ہم بھی اس قول کو منہ عن تسلیم کرتے ہیں۔ غذا جو ہم کھاتے ہیں وہ معدے سے گزرد کر پہلے چھوٹی آنت میں پھر بڑی آنت میں پہنچتی ہے اور یہ آنتیں اس ہضم شدہ خوراک سے غذائی جوہر حاصل کر کے اسے خون میں ملا دیتی ہے اور ہضم شدہ غذا کا باقی ماندہ فضلہ بڑی آنت سے ہوتا ہوا مقصد کی راہ باہر خارج ہو جاتا ہے۔ اگر یہ فضلہ کسی وجہ سے بڑی آنت میں رک جائے تو سڑنا شروع ہو جاتا ہے اور اس سڑے ہوئے فضلے کے ذہر طے مادے ہمارے خون میں شامل ہو کر پورے ہمیں امراض میں مبتلا کر کے ہماری زندگی اجیرن بنا دیتے ہیں۔ یواسیر خونی اور پادی کا نام آپ کے سنا ہو گا۔ یہ ”عطیہ“ قبض ہی کا ہے جو بد قسمت خواتین و حضرات ان امراض میں مبتلا ہیں۔ ان سے پوچھئے کہ ان پر کیا گذرتی ہے جب ڈیجیروں خون ان کے جسم سے آن واحد میں بہہ کر انہیں غلحال اور زخمہ در گور کر دیتا ہے۔ چہرے کی زردی، جلد کا پیکا پن، خارش، جوڑوں کا درد اور گیس کی شکایت بھی اسی قبض کے ”عطیات“ ہیں۔

ہمارے چھوٹے ملک پاکستان میں ہر سال کروڑوں روپے کی قبض کشا لوہیہ در آمد ہوتی ہیں۔ مگر وہ اس مرض کو جڑ سے اکھاڑنے کے لئے نہیں ہوتے بلکہ ان کے اثرات بالکل عارضی ہوتے ہیں۔ دوا کھائی تو اہلست ہوئی نہ کھائی تو پھر قبض اس مضمون میں ہم جو انداز نشست قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں۔ یہ نہ صرف قبض کا شافی علاج ہے بلکہ معدے کے دیگر امراض کا بھی قلع قمع کر دیتا ہے۔

باتھایو گا کا یہ انداز نشست انسان کے لئے نعت ہے اس سے نہ صرف پیٹ کے اندرونی اعضاء کی نشوونما بخیر مشہور عالم نورو "ایڈ" کی بھی اصلاح ہوتی ہے۔ یہ آسن کرنے والا کبھی ذیابطیس کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتا۔ اگر شوگر کی قسم کوئی اس مرض میں مبتلا ہو تو بھی یہ آسن متواتر کرنے سے آہستہ آہستہ صحت یابی کی امید کی جاسکتی ہے۔

مذکورہ آسن کا خاص اثر بڑی اور چھوٹی آنت پر ہوتا ہے۔ چنانچہ اکثر پیٹھے رہنے سے یہ دونوں آنتیں سست ہو جاتی ہیں۔ جس کا نتیجہ قبض کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کرنے سے دونوں آنتوں کی سستی آہستہ آہستہ رفع ہو جاتی ہے۔ اور اس کا حامل قبض سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔ اس انداز نشست سے معدے اور پیٹ کے دیگر اعضا مثلاً جگر وغیرہ بھی متحرک ہو جاتے ہیں۔ صفراوی مزاج والے افراد بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس عمل کو متواتر کرنے سے صفرا کی پیدائش متوازن ہو جاتی ہے اور جان لیوا مرض پر قابض کا خطرہ نہیں رہتا۔ کیونکہ اس آسن کا اثر "چنے" پر دور امت ہوتا ہے اور اس کے فعل کو متوازن کر دیتا ہے۔

بڑھاپے میں اکثر خواتین کی کمر کے گرد گوشت لٹکانا شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کرنے سے یہ بدمزاج گوشت تحلیل ہوتا شروع ہو جاتا ہے۔ اس انداز نشست کا اثر جنسی تعدد پر بھی ہوتا ہے اور ان تعدد کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جنسی طور پر کمزور حضرات اس آسن کے متواتر کرنے سے صحت مندی کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔

دمہ کے مریض

دمہ کے مریضوں کا سب سے بڑا مسئلہ سانس کو خارج کرنا ہوتا ہے سانس بھلے طور پر خارج نہ کرنے کے باعث ان کے پیچھے دلوں میں کثیف ہوا (آکسیجن سے خالی اور کاربن ڈائی آکسائیڈ سے بھر پور بھر جاتی ہے) جو تازہ ہوا کو اندر داخل ہونے سے روکتی ہے چنانچہ مریض آکسیجن کی کمی کا شکار ہو کر سخت گریب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسے تنگی محسوس کے باعث یوں لگتا ہے کہ وہ بس چند لمحوں کا مہمان ہے۔ چنانچہ ایسے مریضوں کو ایسی ادویہ دی جاتی ہیں جو مریض کی ہوا کی ٹالیوں کو بٹم سے پاک کر کے انہیں کھول دیتی ہیں یوں مریض اندر کا کثیف ہوا خارج کرنے اور تازہ آکسیجن سے بھر پور ہوا اندر لینے پر قادر ہو جاتا ہے۔

یوہیاند انداز نشست میں پیچھے دلوں کو ہوائے خالی کیا جاتا ہے اس کے بعد پیٹ کو اوپر اور ریڑھ کی ہڈی کی طرف سیکڑا جاتا ہے پھر سانس اندر لینے سے پہلے پیٹ کو واپس لایا جاتا ہے یوہیاند انداز نشست مسلسل سرانجام دینے سے اس کے حامل کو سانس خارج کرنے کی مشق ہو جاتی ہے چنانچہ دمہ کے مریض اگر باقاعدگی سے اس انداز نشست پر عمل پیرا ہوں تو دمہ کے حملہ کے وقت وہ پیچھے دلوں کی ہوا با آسانی باہر نکالنے پر قادر ہو جاتے ہیں اور تازہ ہوا اندر لیکر حملہ دمہ سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

یوگا اور دمہ

دمہ کے دورہ کے وقت کی کرب انگیز کیفیت اور جان کنی کے مشاہدہ اذیت کے بارے میں اس مریض سے پوچھیے جو اس جان لیوا اذیت ناک اور جاں گسل مرض کا شکار ہے۔ اگرچہ اس مرض کو کنٹرول کرنا تو سہل نہیں مگر مرض کے حملہ کی شدت اور اس کے دورہ کی مدت کو خوراک میں رد و بدل، یوگ کی مشقوں اور مختلف بے ضرر ادویہ کے ذریعہ حیرت انگیز طور پر کم کیا جاسکتا ہے۔ اس سلسلہ میں

ڈاکٹر فتح علی خان

دمہ پر ایک شاہکار کتاب

یوگا اور دمہ

پیش کرتے ہیں۔ یہ کتاب زبان و بیان کی طلاوت، منفرد روشنی، نگارش اور ہر پہلو ادبی شان کا مرقع ہے۔

قیمت 80/-



ادارہ علوم و تحقیق B-184، بلاک 15، گلستانہ جوہر کراچی-75290



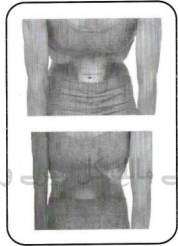
یو دھیانہ انداز نشست

نشست کا انداز

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے۔ ریڑھ کی ہڈی کو بالکل سیدھا کر دیجئے۔ دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ دیجئے اپنے پیچھڑوں کی تمام ہوا کو منہ کے ذریعے نکال دیجئے پھر منہ بند کر دیجئے تاکہ ہوا دوبارہ اندر داخل نہ ہو اور ہاں ناک کے راستے بھی ہوا اندر نہ آنے پائے جب یہ سب کچھ آپ کر چکیں تو فوراً ہی پیٹ کو اندر اور اوپر کی طرف سیکڑیے۔ جتنا آپ کے لئے قابل برداشت ہو۔ پوری طرح سیکڑنے کے 5 سیکنڈ بعد پیٹ کو اپنی اصلی حالت پر واپس لائیے۔ ہوا اسی طرح بند رکھئے۔ دوسری بار فوراً آنا فانا پیٹ کو اندر ہوا کھینچے بغیر سیکڑیے۔ اور پھر 5 سیکنڈ بعد واپس لے آئیے۔ تیسری بار پھر پیٹ سیکڑیے اور 5 سیکنڈ بعد واپس لے آئیے۔ چوتھی اور پانچویں بار پھر پیٹ سیکڑیے۔ اور 5 سیکنڈ بعد واپس لے آئیے۔ اب ہوا آنے دیجئے یہ ہوا ایک پکر۔ اسی طرح پانچ پکر پورے کر لیجئے۔

یاد رہے کہ یوگا کی تمام ورزشیں خالی پیٹ کی جاتی ہیں یا پھر اس وقت جب کھانا کھائے ہوئے کم از کم تین گھنٹے گزر چکے ہوں۔ ہر ورزش کے بعد ایک آدھ منٹ سستانا ضروری ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین اور وہ خواتین جو ایام سے ہوں گے لئے ٹھہر یوگ کی ورزشیں متع ہیں۔

مذکورہ انداز نشست آپ کھڑے ہو کر بھی کر سکتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ کر آگے کی طرف جھک جائیے۔ منہ کے ذریعے ہوا بالکل نکال دیجئے۔ تاکہ پیچھڑوں میں بالکل ہوا نہ رہے اب اسی پوزیشن میں پیٹ کو اندر اور



یودھیانہ انداز نشست

لو پر کی طرف نکلے۔ 5 سینکڑ بعد اپنی جگہ واپس لائے۔ (یاد رہے کہ جب تک 3 سے 5 پتھر پورے نہ ہوں، ہوا اندر لینا ممنوع ہے۔ ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے) پیٹ کو پھر اسی طرح نیکرے اور 5 سینکڑ بعد واپس لائے۔ اسی طرح 3 سے 5 پتھر پورے کر لیجئے۔ اب ہوا اندر آنے دیجئے۔ ایک منٹ کے وقت کے بعد اسی طرح 3 سے 5 تک پتھر پورے کر لیجئے۔

اگر آپ کو سخت قبض کی شکایت ہے تو صدمہ ایک گلاس نیم گرم پانی پی کر پھر یہ انداز نشست انجام دیں۔ اس سے سہلے اور فاسد مادے بہت جلد خارج ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ آپ اپنی خوراک میں بھی تبدیلی کریں۔ گوشت کاکم سے کم استعمال کریں اور جینز، پچھلے، مسالہ وغیرہ وافر مقدار میں کھائیں۔ گوشت سخت قابض ہوتا ہے اس کے برعکس جینز قابض راغ کرتی ہیں۔

وہ پرتا کرنی انداز نشست

فن یوگ پر سنسکرت کی مستند کتاب ”گرائنڈ سمجھ“ آپ سے تقریباً تین ہزار برس پہلے لکھی گئی تھی، وہ پرتا کرنی انداز نشست کو ہاتھ یوگا کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست میں شمار کیا ہے۔ ساتھ ہی یہ ہدایت بھی کی گئی ہے کہ اس کی تعلیم صرف لوہنجی ذات کے ہندوؤں کو دی جائے اور اس کی حفاظت اس طرح کی جائے جیسے خزانے کی کی جاتی ہے۔

اگرچہ انداز نشست سروگہ انداز نشست سے ملتا جلتا ہے مگر فوائد کے لحاظ سے اس سے کہیں اعلیٰ و افضل ہے۔ ویسے سروگہ انداز نشست کا بھی اپنا ایک مقام ہے۔ بعض ہاتھ یوگی اسے بھی وہ پرتا کرنی کے برابر درجہ دیتے ہیں۔ ہمارے خیال میں اگر یہ دونوں انداز ہائے نشست باری باری سرانجام دیئے جائیں۔ تو بہتر ہے تاکہ دونوں کے فوائد یک وقت حاصل ہو سکیں۔

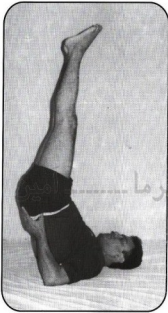
ماہرین کے مطابق یوگیوں کی لمبی عمر کارا اسی انداز نشست کا مرہون منت ہے۔ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے گردن سے لے کر پیٹ تک کے تمام اندرونی اعضا مثلاً۔ جگر۔ تلی۔ لہبہ۔ معدہ۔ پیچ۔ بڑی آنت۔ چھوٹی آنت وغیرہ تمام کے تمام اعضاء ہو کر فعال ہو جاتے ہیں۔ ختم ہو جاتا ہے۔ معدہ کی رطوبات متوازن ہو جاتی ہیں۔ لہبہ کی کارکردگی حسب ضرورت ہارل ہو جاتی ہے۔ جگر اور پیچ وغیرہ اتنی ہی رطوبات خارج کرتے ہیں جتنی ہاضمے کے لئے ضرورت ہوتی ہیں۔ آنتیں فعال ہو کر اپنی سست روی ختم کر دیتی ہیں اور تمام فضلہ نکال باہر کرتی ہیں۔ خون کا ایک

زبردست ریاضا چرے کے تمام حصوں کو سیراب کر کے اس کو تروتازہ اور شاداب بنادیتا ہے۔ آنکھیں پہلے سے زیادہ روشن اور جاذب ہو جاتی ہیں۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ کانوں کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ تھائی رائیڈ گھینڈ فعال ہو کر اپنی رطوبات حسب ضرورت پیدا کرنی شروع کر دیتی ہے۔ یاد رہے تھائی رائیڈ کا اصل کام جسم انسانی کے وزن کو کنٹرول کرنا ہے۔ یہ انداز نشست جنسی اعضاء پر خصوصیت کے ساتھ اثر انداز ہوتا ہے چنانچہ خواتین کے اندرونی جنسی اعضاء اٹنے ہونے کے باعث فعال ہو جاتے ہیں۔ ایام کی بے قاعدگی۔ ایام کا تکلیف سے آگیا ایام کا حد سے زیادہ ہونا۔ غرضیکہ جملہ نسوانی امراض کا اس سے از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔

نوجوانوں کے جنسی امراض۔ مثلاً جوئی کی غلط کاریوں کے باعث مردانہ کمزوری۔ احتلام اور جریان وغیرہ کا بھی شافی علاج ہے۔ عمر رسیدہ حضرات بھی اس انداز نشست سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کیونکہ یہ انداز نشست اعادۂ شباب کے لئے مشہور ہے۔

طریقہ

سرونگ انداز نشست کی طرح فرش پر چت لیٹ جائیے دونوں ہاتھ پہلوؤں کے پاس رکھ لیجئے۔ اب آہستہ آہستہ اپنے پاؤں لو پر اٹھائیے حتیٰ کہ ذلو یہ قائم نہ جائے۔ اب دونوں ہاتھوں سے کولہوں Hips کو اس طرح تھامیے کہ آپ کی ٹانگوں اور سینے کے مابین ہلکا سا جھول یا خم پیدا ہو جائے۔ میس رک جائیے ایک سے کئی شروع کر کے 75 تک گئیے۔ 75 تک کئی گئے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس پوز میں تقریباً آدھ



و پر تیا کرنی انداز نشست

منٹ رہے اب آہستہ سے واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آ جائے۔ یہ ہوا ایک پکر۔ اب آدھ منٹ سے ایک منٹ تک بے حس و حرکت جسم و بالکل ذہنیاً چھوڑ کر لیٹے رہئے۔ پھر ایسے ہی دوسرا اور تیسرا پکر سرانجام دیتے۔ بعد ازاں ہر پکر میں وقت کا اضافہ کرتے جائے حتیٰ کہ فی پکر دو منٹ تک لے جائے یا درہے دو منٹ کے لئے ایک سے 300 تک گنتی مٹی جاتی ہے۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

فن یوگ پرانی نوعیت کی مندرکت کے معنی

ڈاکٹر فتح علی خان

کا ایک اور کلاسک

یوگا اور امراضِ مردانہ

اپنے مخصوص و دلنشین اندازِ نگارش میں پیش کرتے ہیں۔
اس کتاب میں نہ صرف امراضِ مردانہ کی وجوہ،
علامات اور علاج رقم کیا گیا ہے بلکہ یوگا کی مشقیں بھی
دل آویز تصاویر کے ساتھ شامل کی گئی ہیں۔

قیمت - 130/-



ادارہ علومِ یوگی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی-75290

کوبر اندازِ نشست

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ اس اندازِ نشست کی پوزیشن سیاہ ناگ جیسی
ہو جاتی ہے جو غصے کے عالم میں ایک ڈیڑھ فٹ زمین سے اٹھ گیا ہو اور اپنے دشمن پر
حملے کے لئے تیار ہو یہ آسن دیگر کئی انداز ہائے نشست سے اس لئے برتر خیال کیا جاتا
ہے کہ یہ آسن ریڑھ کی ہڈی کے سروں میں تھکا پیدا کر کے ان میں قدرتی کچک جو
بڑھاپے کی وجہ سے مفقود ہو گئی ہو کو واپس لاتا ہے کچک دراصل جوانی کا دوسرا نام ہے
مفقود کچک کا واپس لا کر دراصل جوانی کا واپس لاتا ہے۔ چنانچہ یہ اندازِ نشست اعادہ شباب
کے لئے مشہور ہے۔ اس کے علاوہ اس آسن سے گردن کے پٹھوں آنکھوں کے پٹھوں
سینے اور بازوؤں کے پٹھوں رانوں پنڈلیوں اور پاؤں کی انگلیوں میں تھکا پیدا ہوتا ہے اور
ان کی کچک واپس لاتا ہے علاوہ ازیں جسم کی اندرونی مشینز مثلاً پیٹ کے عضلات
لبہ جگر کے علاوہ گردے خصوصیت کے ساتھ اس آسن سے اثر انداز ہوتے ہیں
چنانچہ جب ہم اس آسن کی آخری پوزیشن پر پہنچتے ہیں تو اس وقت گردوں کا تمام خون از
بودبار چلا جاتا ہے اور جو نمی یہ آسن ختم کرتے ہیں خون دوبارہ واپس گردوں میں پہنچ
جاتا ہے دوسرے لفظوں میں یہ آسن گردوں کی قلبیہ کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے چنانچہ
گردوں کے امراض میں یہ اندازِ نشست آسیر کا درجہ رکھتا ہے مگر سنگ گردہ کے
مریضوں کو اگر اس آسن سے تکلیف ہو تو پھر انہیں اس وقت تک نہیں کرنا چاہئے جب
تک کہ پتھری لوہیات یا آپریشن کے ذریعے نکال نہ دی جائے اگر اس اندازِ نشست میں
تکلیف نہ ہو تو پھر یہ اندازِ نشست چھوٹی موٹی پتھری بھی نکال دیتا ہے۔ اس انداز

نشت کا اثر جنسی نمود اور پر انسٹ گھینڈ پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ جنسی طور پر کمزور حضرات اس آسن سے بہت زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں بڑھاپے میں پر انسٹ گھینڈ کے بڑھنے کی وجہ سے اکثر پیشاب رک رک کر آئے لگتا ہے۔ چنانچہ اس مرض کے لئے یہ آسن مفید ثابت ہوا ہے۔

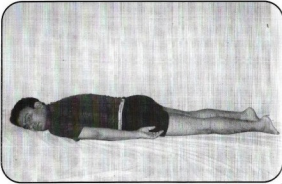
یہ انداز نشت امراض قلب کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ چنانچہ دل کے مریضوں کو یہ انداز نشت صبح و شام سر انجام دینا چاہیے اب آپ کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ کس طرح یوگی اپنے اندرونی اعضاء پر کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ انداز نشت موٹاپا دور کر کے جسم کو خوب صورت بناتا ہے اور بڑھاپے کی وجہ سے جو زائد گوشت کمر کے پاس لٹک جاتا ہے اسے تحلیل کرتا ہے اس انداز نشت کے شروع کرتے ہی دو ہفتوں کے اندر اندر اس کے فوائد محسوس ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور آدمی اپنے آپ کو ہشاش بھاش اور طاقتور محسوس کرنے لگتا ہے۔

کوہر انداز نشت کا طریقہ

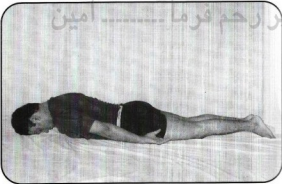
چٹائی یا تخت پر اٹے لیٹ جائیے اپنا داہنا رخسار چٹائی پر ٹکا دیجئے۔ دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو پہلو سے لگا لیجئے جسم کو ڈھیلّا چھوڑ دیجئے۔ پاؤں سے دس سینکڑ تک یو جی لینے رہیئے۔

دوسرا حصہ

دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر انھیں اٹے یعنی دونوں بائیں فرش پر ٹکا دیجئے۔ راتوں اور چند یوں میں تازہ پیدا کردہ تیلے گرہن کو موڑ کر پیشانی زمین پر ٹکا دیجئے

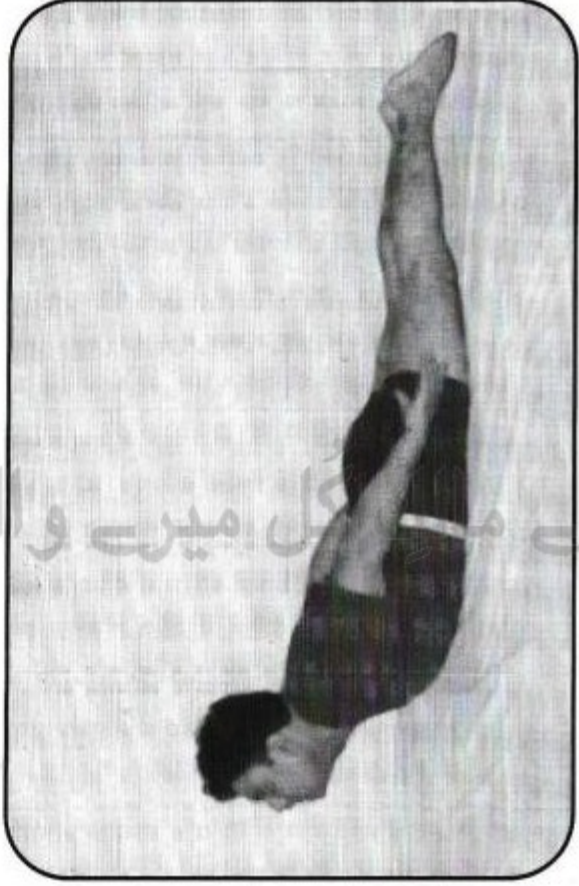


کوہر 1 No.1



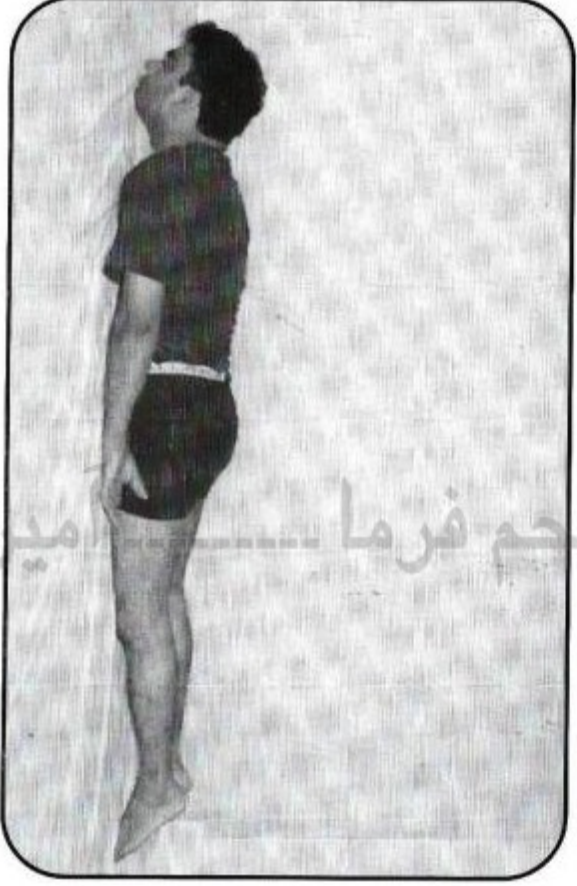
کوہر 2 No.2

کوئرا No.4



مرچو

کوئرا No.3



دونوں ہاتھ بازو ویسے ہی پہلو سے گے رہیں پانچ سینکڑا سی طرح رہیے۔

تیسرا حصہ

پنڈلیوں اور رانوں میں ویسے ہی تباہ رہنے دیجئے اب پیشانی کو فرش سے ہٹا کر گردن کو واپس لا کر ٹھوڑی چٹائی پر نکاد دیجئے اور دونوں آنکھوں سے چھت یا آسمان کو دیکھنے کی کوشش کیجئے پانچ سینکڑا سی حالت میں رہیے۔

چوتھا حصہ

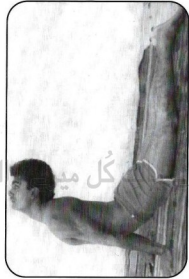
اب سیدہ آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھائیے چھت یا آسمان کو بدستور دیکھنے کی کوشش کرتے رہیے یا درہے بازو پہلے کی طرح پہلو سے چپے رہیں سیدہ جس قدر اٹھا سکتے ہیں اٹھائیے۔

مردین پر رحم فرما پانچواں حصہ۔ آمین

دونوں ہاتھ پہلوؤں سے لگے ہوئے ہیں ان کو اٹھا کر سامنے لائیے اور زمین سے نیچے فرش پر نکاد دیجئے کہ تمام انگلیوں کا رخ متوازی اور سامنے ہو اور ان کے درمیان (یعنی ہاتھوں کے درمیان) تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

چھٹا حصہ

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دیکر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کیجئے اور سیدہ مزید اوپر اٹھائیے اور گردن کو پیچھے کی طرف جھکاتے جائیے چھت یا آسمان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کر دیجئے اس پوزیشن میں پانچ سینکڑے



ان کو

لے کر تمیں سیکنڈ تک رہنے اور پھر آہستہ آہستہ اپنی پوزیشن میں آجائے۔

تجیر معدہ

تجیر معدہ کی اصل وجہ سیر خفگی ہے۔ اور بغیر اشتہا کے کھانا رسول اکرم ﷺ کا ارشاد مگر ائی ہے ”معدہ ہمارے کا گھر ہے اور چکی اشتہا سودو اوں کی ایک دو اور ہر ہمارے کی جڑ ہے بھوک کے کھالینا ہے۔“

آپ ﷺ کا یہ فرمان کہ معدہ ہمارے کا گھر ہے۔ ظاہر الثبوت ہے۔ اور یہ ارشاد کہ چکی اشتہا سودو اوں کی ایک دو ہے جس طرح دوام مرض سے چھاتی ہے۔ کیونکہ بھوک کا انتظار مرض کو سرے سے پیدا نہیں ہونے دیتا۔

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔۔ آمین

کمان انداز نشست

چونکہ اس انداز نشست کی شکل کمان جیسی ہوتی ہے۔ اس لئے اسے کمان کہا جاتا ہے اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی (Vertebral Column) کے مہروں گھردن کے پٹلوں، پیٹ کے اندرونی اعضاء، سینہ کے عضلات، گولوں، پنڈلیوں، پاؤں، ہاتھ کے پنجوں اور بازوؤں پر ہوتا ہے۔ اس انداز نشست سے ان تمام اعضاء میں تنفک کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

علاوہ ازیں اس انداز نشست کا اثر گردن اور گھر پر بھی ہوتا ہے اور نتیجتاً گردے، مادوں کا اخراج اور قوت بائسہ کا فضل تیز ہو جاتا ہے۔ یہ انداز نشست دوران خون کو متوازن کر کے جسم کو جلا دیتا ہے۔ گردن کی جھریاں اور اس کے آس پاس کا لٹکا ہوا گوشت تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے چہرے پر بڑھاپے کے نمایاں آثار زائل ہونا شروع ہیں اور انجام کار اس نشست کا عامل بڑھاپے کو موخر کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

یہ انداز نشست جنسی اعضاء کی آمیزی کرتا ہے جس کے نتیجے میں جنسی اعضاء بول ہو کر اپنے افعال باطل طریقے سے سرانجام دینے لگتے ہیں۔

ورزش کا طریقہ

چٹائی پر لٹ جائے۔ سیدھا رخسار چٹائی پر نکال دیجئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آٹھا منٹ اسی انداز میں لیٹے رہیے۔ اب رخسار کو چٹائی سے اٹھا کر، ٹھوڑی چٹائی پر رکھ دیجئے، دونوں بازو پیچھے موڑ کر دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے

کمان انداز نشست



پچھے پکڑ لیجئے اب آہستہ آہستہ لوہر اٹھنا شروع کر دیجئے۔ پوری آنکھیں کھول کر آسمان یا چھت کو دیکھنے کی کوشش کیجئے پلک نہ جھپکائیے۔ جب مزید سینہ لوہر کو نہ اٹھ سکے اور پاؤں بھی اس سے زیادہ نہ کھینچ سکیں تو بیس تک رک جائیے۔ اب اسی حالت میں کتنی شروع کر دیجئے ایک دو تین چار حتیٰ کہ پچاس تک پہنچ جائے اب آہستہ آہستہ واپس اپنی پوزیشن پر آ جائیے۔ یہ ہوا ایک چکر، اب ایک منٹ سنانے کے بعد اسی طرح دو مزید چکر پورے کر لیجئے۔ ہر ہفتہ دس تک کتنی بڑھاتے جائیے حتیٰ کہ ایک سو پچاس تک پہنچ جائیے۔ یاد رکھئے ہر چکر کے بعد کم از کم ایک منٹ سستنا بہت ہی ضروری ہے ورنہ مطلوبہ نتائج نہ ملدے ہو سکیں گے۔

یوگادر انداز نشست

ماہرین یوگا کے مطابق یہ انداز نشست کم و بیش چالیس مختلف امراض کا شافی علاج ہے۔ خصوصاً امراض رحم اور امراض شکم کے لئے تو اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ انداز نشست معدہ، جگر، تھلید، کلی اور دیگر مختلف غدود پر اثر انداز ہو کر ان تمام اعضاء کی اصلاح کرتا ہے۔

خصوصیت کے ساتھ یہ انداز نشست 'ڈیپٹس' پرانے قبض ضعیف معدہ اور ضعیف جگر اور جنسی کمزوری کے لئے نہایت ہی عمدہ علاج ثابت ہوا ہے۔

علاوہ ازیں اس انداز نشست سے زہریلے مادے خصوصیت کیساتھ جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اسی وجہ سے اس انداز نشست کے برابر سر انجام دینے سے امراض قلب کا خطرہ نہیں رہتا۔

یوگادر انداز نشست وزن کو کم کرتا ہے۔ خصوصاً کمر کے پاس کا لٹکا ہوا بے نما گوشت بہت جلد تحلیل کر دیتا ہے۔ اس انداز نشست سے چہرے پر بلا کا نکھار آ جاتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی تیز ہو جاتی ہے۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کان بھر سننے لگتے ہیں۔ دماغ تروتازہ ہو جاتا ہے۔ اور لاشعوری درپے کھلنے لگتے ہیں۔

در اصل یہ انداز نشست آن واحد میں خون کا ایک زرد دست ریلہ جسم کے اوپری حصوں تک پہنچا دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں جسم کے تمام اوپری حصے مثلاً آنکھیں، کان، دانت، دماغ وغیرہ اپنی اپنی ضرورت کے مطابق خون سے توانائی حاصل کر لیتے ہیں۔ اور مضر صحت اجزاء خارج کر دیتے ہیں۔ اس انداز نشست کے شروع

کرتے ہی فوائد محسوس ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ آوی اپنے آپ کو تندرست و توانا
بہاش بہاش طاقتور اور جوان محسوس کرنے لگتا ہے۔ دم توڑتی ہوئی امتگوں میں ایک
نئی لرپید ہو جاتی ہے۔ اور آوی جائق و چہند ہو کر یکسر بدل جاتا ہے۔

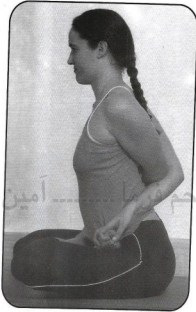
مشہور ہے مصری حسینہ قلو پلرود دیگر انداز نشست کے علاوہ یہ انداز نشست
بھی بلاناغہ سر انجام دیتی تھی۔ جو اسے کسی ہندو ہو گئی تعلیم کئے تھے۔

طریقہ: کنول انداز نشست (جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے) اختیار کیجئے۔ داہنے بازو کو
پچھے موڑ کر بائیں گائی وائیں ہاتھ سے مضبوط پکڑ لیجئے۔ آہستہ آہستہ پیشانی زمین کی
طرف جھکاتے چائے حتیٰ کہ پیشانی زمین پر تک جائے اور آپ کے دونوں ہاتھ سر
کے اوپر زاویہ قائمہ بنائے ہوئے ہوں پانچ سینکڑے 20 سیکنڈ تک اسی انداز میں
رہیئے۔ پھر واپس آجائے۔ یہ ہوا ایک پکڑ اسی طرح تین پکڑ پورے کر لیجئے باور ہے ہر
پکڑ کے بعد ایک منٹ سے دو منٹ تک سستنا ضروری ہے۔
مگر تھمرے ایہ انداز نشست اتنا آسان نہیں کہ ہر شخص اسے آسانی سے
سر انجام دے سکے۔ سب سے پہلے تو آپ کو کنول انداز نشست سر انجام دینے کی
مشکل پیش آئے گی۔ مگر

مشکل نیست کہ آسان نہ شود

کے مصداق آہستہ آہستہ آپ کے اعضاء میں پکڑ پیدا ہونی شروع ہو جائے گی۔ اور
آپ کے پاؤں پٹھ لیاں آہستہ آہستہ مڑنی شروع ہو جائیں گی۔ یہاں تک کہ آپ کنول
انداز نشست نہایت ہی آسانی سے کر سکیں گے۔

اب دوسری شکل آپ کو پیشانی کے زمین پر رکھنے کی ہوگی۔ جو



یوگا مدرانمبر 1

آپ آگے کو بھٹکے گئے کمر میں درد کی ٹیس اٹھے گی۔ وچیں دک جائیے۔ حریتِ ذروت نہ لگائے۔ نہ بھٹکے دیجئے جس اسی کو ہی مکمل اعجازِ نشتِ تسلیم کر لیجئے۔ لگا تا اس عمل کو جاری رکھئے حتیٰ کہ ایک دن ایسا آئے گا کہ آپ تصویر کے مطابق یہ اعجازِ نشتِ سرانجام دی سکے گئے۔

تنبیہ

اگر خدا خواستہ سی پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے یا وہ ہائی بلڈ پریشر کا مریض ہے تو اسے اس اعجازِ نشت سے پرہیز کرنا چاہئے مگر کٹول اعجازِ نشت ضرور کریں۔ کٹول اعجازِ نشت امراضِ قلب میں بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

یوگا مد انمبر 2



فن یوگ برائے نوعیت کی منفرد کتب کے مصنف

ڈاکٹر فتح علی خان

کا ایک اور کلاسک

یوگا اور امراضِ زنانہ

اپنے مخصوص و دلنشین اندازِ نگارش میں پیش کرتے ہیں۔
اس کتاب میں نہ صرف امراضِ خواتین کی وجوہ،
علامات اور علاج رقم کیا گیا ہے بلکہ یوگا کی مشقیں بھی
دل آویز تصاویر کے ساتھ شامل کی گئی ہیں۔

قیمت -/150



ادارہ علوم تحقیقی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی-75290

کمر کا تناؤ

کمان انداز نشست کے دوران جسم کے جو حصے تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں۔ وہی حصے مخالف سمت میں اس انداز نشست کی زد میں آ کر تن جاتے ہیں جس سے ان حصوں میں پلک پیدا ہو جاتی ہے اور دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔

اس انداز نشست کا خاص اثر ریزہ کی ہڈی پر ہوتا ہے اس سے ریزہ کی ہڈی کے سروں میں پلک پیدا ہو جاتی ہے۔ ریزہ کی ہڈی کے سروں میں پلک جوانی کا دوسرا نام ہے۔ اس انداز نشست کا اثر پیٹ کے عضلات، بازوؤں اور ٹانگوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ بھوک بڑھانے کے لئے یہ انداز نشست خاص طور سے مشہور ہے۔ کولوں کے لرزہ گرد کا بد نما گوشت اس انداز نشست کے لگاتار عمل سے تحلیل ہو جاتا ہے اور آومی انتہائی کمائی دینے لگتا ہے۔

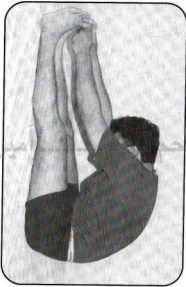
اس انداز نشست کے دوران میں عامل کا سر جبکہ کمر ٹھنوں کے ساتھ لگ جاتا ہے اس لئے خون کا ایک زبردست ریلا جسم کے اوپری حصوں کو سیراب کر دیتا ہے اس سے آنکھوں کی چمکی تیز ہو جاتی ہے۔ کان بھر سننے لگتے ہیں۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں اور دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔

اس انداز نشست کا خاص اثر جنسی غدود پر ہوتا ہے جنسی طور پر کمزور حضرات اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ انداز نشست عرق النساء Sciatica کا شافی علاج ہے۔ اس مرض میں عموماً بائیں ٹانگ میں سخت درد ہوتا ہے بعض اوقات دونوں ٹانگیں متاثر ہوتی ہیں اور انسان چلنے پھرنے سے معذور ہو جاتا ہے یہ درد اتنا شدید ہوتا

ہے کہ رات کو اچانک آنکھ کھل جاتی ہے اور مریض ٹانگ تک نہیں ہلا سکتا۔ اس مرض معمولی درد دور کرنے والی ادویہ بھی کام نہیں کرتیں مگر اس اندازِ نشست کا عامل اس مرض سے ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتا ہے۔ طب جدید میں مرض کا علاج فقط سرجری ہے بعض اوقات سرجری کے بعد بھی یہ درد جوں کا توں رہتا ہے اور مزید پیچیدگیوں کا باعث بنتا ہے۔ مگر عرق النساء کے حصے میں اس آسن کو نہ کیا جائے۔

تھکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ

یہ اندازِ نشست تھکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہے جب آپ دن بھر کے کام کاج سے تھکے ماندے گھر واپس آئیں تو ایک چادر ڈری یا فرش پر سیدھے جسم کی بالکل ڈھیلا چھوڑ کر بے سدد لیٹ جائیں۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیں۔ بعد ازاں اس اندازِ نشست کے کم سے کم تین اور زیادہ سے زیادہ سات پندرہ سرانجام دیں۔ ہر پندرہ کے دوران میں ایک منٹ کا وقفہ دیں۔ وقفے کے دوران میں پہلے کی طرح جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ اس سے نہ صرف آپ کی دن بھر کی تھکن دور ہو جائے گی بلکہ آپ ہشاش بھاش اور چست ہو جائیں گے اگر اس کے ساتھ ہی ساتھ آپ ”چھلی اندازِ نشست“ جو اس کتاب میں شائع کیا جا رہا ہے۔ سرانجام دیں تو سبحان اللہ دن دونوں کو ایک ساتھ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے کمر کا تناؤ سرانجام دیں پھر ایک منٹ کے لئے لیٹ جائیں بعد ازاں ”چھلی اندازِ نشست“ کریں اور ایک منٹ کے لئے لیٹ جائیں۔ ایک منٹ کے وقفے کے بعد پھر ایک دفعہ کمر کا تناؤ سرانجام دیں اور حسب سابق ایک منٹ کے وقفے کے بعد دوبارہ چھلی



کمر کا تناؤ

انداز نشست پر عمل پیرا ہوں۔ پھر ایک سے پانچ منٹ تک بے سوجھ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ بس اتنا ہی کافی ہے یعنی دو۔ دو چکر ہر ایک انداز نشست کے پورے ہو جائیں۔

یہ انداز نشست خاص طور پر عمر رسیدہ افراد کے لئے جو جنسی طور پر بے حد کمزور ہوں۔ تجویز کیا جاتا ہے کیونکہ اس انداز نشست کا اثر خصوصیت کے ساتھ نہ صرف جنسی نشوونما پر ہوتا ہے بلکہ تاقاعلیٰ اعضاء پر بھی براہ راست ہوتا ہے۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کمزور اور بے حس اعضاء کو سیراب کر کے جوانی کی نشوونما اور تیزی واپس لاتا ہے۔ لہذا عمر رسیدہ افراد کے لئے یہ انداز نشست ایک نعمت غیر متعجب سے کم نہیں۔

ایک ضروری تاکید

اس انداز نشست میں بلکہ پوجا کے کسی بھی انداز نشست میں زور نہ لگائیے۔ جھٹکنے نہ دیجئے بلکہ حمایت ہی آہستہ سے جہاں تک آپ معمولی کوشش سے پہنچ سکتے ہوں۔ وہیں پہنچ کر رک جائیے۔ اس پوزی کو اس دن کے لئے مکمل انداز نشست تسلیم کر لیجئے۔ اگلے روز ذرا اور آگے بڑھئے اور اس طرح آہستہ آہستہ جسم کی قدرتی پک کو واپس لائیے۔

ورزش کا طریقہ

پہلا حصہ :- فرش چاندنی دری وغیرہ پر اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیے۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہئے۔ اب اٹھ کے بیٹھ جائیے۔



کراچی

فن یوگ پر اپنی نوعیت کی منفرد کتب کے مصنف

ڈاکٹر فتح علی خان

اپنے لطیف و دلنشین انداز نگارش میں ایک شاہکار کتاب

ہومیو پیتھک پریکٹس

پیش کرتے ہیں جس میں سرے لے کر پاؤں تک کے جملہ امراض کی وجوہ، علامات اور علاج کی تعلیم و توضیح با تفصیل کی گئی ہے۔

انشاء اللہ تعالیٰ

یہ شاہکار کتاب بہت جلد مضمہ شہود پر طلوع ہو کر ملک کے
بک اسٹالوں پر ضیاء ہوگی۔

اورادہ علوم مختصی 15-184-B گلستان جوہر کراچی 75290

ہومیو طریقہ علاج

ہومیو طریقہ علاج میں مرض دم کی وجوہ دیگر طریقہ ہائے علاج سے یکسر مختلف ہیں۔ اس طریقہ علاج کے مطابق مرض دم، نچلے میں مختلف امراض کو طاقتور ادویہ سے دبا دینے کے باعث وقوع پذیر ہوتا ہے مثال کے طور پر کسی بچے کو جلدی مرض لکڑی Eczema، دلو Ringworm یا چھوٹ دار کھجلی Scabies کا علاج طاقتور ادویہ سے کیا گیا اور یہ امراض دب گئے بعد ازاں دم کی شکل میں نمودار ہو گئے۔ ان امراض کے علاوہ دیگر عضویاتی امراض مثلاً مزمن کھانسی Chronic Cough، الریک سوزش ناک Allergic Rhinitis، مزمن ورم جوف انفی Sinusitis، شہرہ Measals، تپش Dysentery، لہہ Malaria، چشاب کی نالی کی انفیکشن کے علاوہ دیگر عضویاتی امراض Infection Disease جنہیں مختلف ماڈرن طاقت ور ادویہ Antibiotics سے دبا دیا گیا ہو بھی مرض دم کا باعث بن سکتے ہیں۔

ایک مثال

ایک بچے کے جسم پر بے شمار بھنسیاں Eruptions نمودار ہوئیں جو گھر چلو
ٹوٹے ٹوٹے سے مندر لہہ ہوئیں چنانچہ اسے ماہر امراض جلد کے پاس لے جایا گیا ماہر
ڈاکٹر نے کوئی مرہم دی جس کے لگانے سے بھنسیاں غائب ہو گئیں مگر چند ماہ بعد بچے کو
تھگی تنگی Breathlessness کی شکایت رہنے لگی اس کے ساتھ ہی ساتھ

مسلسل نزلہ وزکام اور کھانسی بھی لاحق ہو گئی۔ چنانچہ بچہ کو ماہر امراض سینہ کے پاس لے جایا گیا جس نے مرض دم Asthma تشخیص کیا۔ اگر اس بچے کو پہلی پختی Eruption کے ظاہر ہوتے ہی کسی ہومیو پیتھن کے پاس لے جایا جاتا تو بچہ کا علاج ہومیو پیتھ سے کیا جاتا تو بچہ کو مرض دم لاحق نہ ہوتا۔

ایک مختلف مثال

ایک بچی کو پیدائش کے دو ماہ بعد چھک کا ٹیکہ Vaccine لگایا گیا جس سے جی کوری ایکشن Re-action ہو گیا اور جی کو سخت تھار چڑھ گیا چنانچہ اسے ایلو پیتھک فزیشن کے پاس لے جایا گیا جس نے کوئی جدید طاقتور دوا Antibiotic دی۔ جی کا تھار اتر گیا مگر کچھ ہی روز بعد جی کو تنگی تنفس Breathlessness کی شکایت ہو گئی چنانچہ اسے ماہر امراض سینہ کے پاس لے جایا گیا جس نے مرض دم تشخیص کیا اور دمہ کا علاج کیا جانے لگا۔ اگر اس جی کو ہومیو پیتھن کے پاس لے جایا جاتا تو وہ اسے ٹیکہ کے اثرات پہ کو ختم کرنے کے لئے تھو جال Thujal یا سیلیسیا Silicia دیتا جس سے نہ صرف فوری طور پر ٹیکہ کے اثرات پہ ختم ہو جاتے بلکہ جی کا تھار بھی اتر جاتا اور مرض دم کی وقوع پذیری بھی عمل میں نہ آتی۔

ایک اور مثال

ایک 18 سالہ نوجوان کو کسی مرض کا مدافعتی ٹیکہ لگایا گیا جس سے نوجوان کو تھار ہو گیا حالانکہ اس نوجوان کو بچپن سے 18 سال کی عمر تک کئی مدافعتی ٹیکے لگائے جا چکے تھے۔ کسی ٹیکے کی آکشن نہ ہوا تھا۔ اس نوجوان کو صرف اسی ٹیکے کی

آکشن ہوئی۔ چنانچہ اس نوجوان کے تھار کا علاج بھی طاقت ور دوا سے کیا گیا تھار اتر گیا اور نوجوان بھلا چکا ہو گیا۔ ایک ماہ اسے تنگی تنفس کی شکایت ہوئی جو بعد ازاں مستقل مرض دم میں منتقل ہو گئی۔

اگر اس نوجوان کو ہومیو پیتھ کا علاج کیا جاتا تو نہ صرف ٹیکہ کے اثرات پہ زایل ہو جاتے بلکہ بعد ازاں نوجوان کو دمہ بھی لاحق نہ ہوتا۔

ہومیوپیتھی اور کیس ٹیکنگ

CASE TAKING

آپ ایک ہومیو پریشن کی حیثیت سے کسی مریض کو دیکھنے اس کے گھر سے ہیں یا مریض کو آپ کے کلینک میں لایا جاتا ہے تو آپ دیکھیں گے کہ مریض سخت نئی شخص کا شکار ہے۔ وہ سانس کی آمد و شد کو مدلل کرنے کی سر توڑ کوشش کر رہا ہے۔ اسے کسی کل چین نہیں نہ ہی وہ آرام سے لیٹ سکتا ہے اور نہ ہی بیٹھ سکتا ہے۔ بعض اوقات وہ سانس باہر نکالنے کی کوشش میں آگے کو جھک جاتا ہے مگر پھر بھی اسے ناکامی ہوتی ہے۔ وہ کچھ بیٹھا چاہتا ہے مگر اس ڈر سے نہیں بیٹھا کہ کہیں تنگی تنگی میں اضافہ نہ ہو جائے۔ اکثر اوقات جب دوروی کی شدت ہوتی ہے تو اسے یقین ہو جاتا ہے کہ یہ بس اس کے آخری سانس ہیں اور وہ چند لمحوں ہی میں رانی ملک عدم ہو جائیگا ایسے مواقع پر ایک ہومیو پریشن کی حیثیت سے آرسلکم الہم Arsenicum Album مانی دوا ذہن میں آتی ہے اور یہ دوا مریض کو دے دی جاتی ہے۔ چنانچہ یہ دوا مریض کو دینے کے بعد مرض میں کچھ افاق ہو تا ہے۔ مگر یہ افاق دیرپا نہیں ہوتا۔

اب مریض کی دیگر علامات پر غور کیا جاتا ہے تاکہ کوئی خاص علامت ظاہر ہو جائے۔ مثلاً اگر مریض تنگی تنگی کے باوجود ستر پر سیدھا لیٹا ہوا ہے تو اس علامت کی دوا سورائنم Psorinum ہے اگر مریض اس حالت میں اس طرح بیٹھا ہوا ہے کہ اس کے گھٹنے سینے کے ساتھ Knee Chest Position رکھے گئے ہوں ہیں اور وہ

فن ہوگ برائٹی انیمیت کی منفرد کتب کے مصنف

ڈاکٹر فتح علی خان

اپنے لطیف و دلنشین انداز نگارش میں ایک اور شاہکار کتاب

یوگا اور امراض قلب

پیش کرتے ہیں جس میں امراض قلب سے بچاؤ کی تدابیر عملہ قلب کے بعد کی احتیاط، خوراک میں رد و بدل اور یوگا کی خاص ورزشیں پیش کی گئی ہیں جو کلی خصوص امراض قلب میں نافع ہیں، نیز فن یوگا کی شہرہ آفاق ترین

انداز انبساط Relaxation

کی تعلیم و توضیح با تفصیل کی گئی ہے تاکہ اس ترین کے سرانجام دینے سے کار و ذری رگوں (Coronary Arteries) کی مفقود لچک بحال ہو اور اس کا عامل مکمل طور پر صحت یاب ہو کر زندگی کی رعنائیوں سے لطف اندوز ہو سکے۔

قیمت 200/-

ادارہ علوم و تحقیقاتی B-184، بلاک 15، بنگستان جوہر، کراچی۔ 75290

سانس کی آمد و شد کو باطل کرنے کی کوشش میں لگا ہوا ہے تو اسے میڈورنیم 200 Medorrhinum 200 دی جائے اس دوا سے انتھائڈرٹس کا دورہ دمہ اختتام پذیر ہو جائیگا۔

اگر مون سون کے موسم میں دورہ دمہ کا آغاز ہو تو ایسے مریض کو نیٹرم سلف Natrum Sulph دی جائے اور اس کے برعکس اگر مریض کو موسم مون سون میں افادہ رہتا ہے تو ایسے مریض کو کاسٹیم Causticum دی جائے۔ ان لادویہ کے استعمال سے حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے مرض جڑ سے اکھڑ جاتا ہے۔

اگر کسی مریض کو جھن میں مدافعتی ٹیکے Vaccinations لگائے گئے ہوں اور خصوصیت کے ساتھ ان کاری ایکشن بھی ہو ہو تو ایسے مریض کو سیلیسیا Silicia یا تھو جال Thuja دی جائے تاکہ ان ٹیکوں کے اثرات بد زائل ہو سکیں (یاد رہے مدافعتی ٹیکوں کے اثرات بد جاذبہ کی پچھائی نہیں چھوڑتے تاکہ انہیں ہو میا لادویہ کے ذریعے زائل نہ کر دیا جائے)۔

بعض والدین اپنے بچوں کے بارے میں بتاتے ہیں کہ ان کے بچے کو نئے چاندیا پورے چاند پر دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے ایسے بچے کے لئے درج ذیل لادویہ علامات کے مطابق دی جائیں۔

| | |
|----------|------------|
| سیلیسیا | Silicia |
| فاسفورس | Phosphorus |
| المیوآکس | Alumina |
| سلفر | Sulphur |

اگر کسی بچے یا جوان کی فیملی ہسٹری میں برونکائٹس Bronchitis نمودی Pneumonia یا پلیرسی Pleurisy کا ذکر ہے تو ایسے مریض کو Bacillinum-200 دی جائے یا درہے اس دوا کا بعض اوقات سخت ری ایکشن ہوتا ہے۔ چنانچہ ری ایکشن کا علاج علامات کے مطابق کیا جائے۔ اگر کسی بچے یا جوان مرد یا عورت جو مرض دمہ میں مبتلا ہے کی ہسٹری میں داؤ Ringworm لکڑی Eczema یا کسی بھی جلدی مرض کا ذکر ہے تو اسے بھی Bacillinum-200 دی جائے۔ اگر کسی مریض کے مرض دمہ کا موسم گرما میں اضافہ ہو جاتا ہو تو اسے Leuticum 200 دی دوا دی جائے۔ ایسے ہی یہ دوا نوجھے مقامات پر مقیم افراد کے دمہ کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

جب دورہ دمہ کسی خاص وقت مثلاً ہر ہفتے، ہر ماہ یا ہر سال باقاعدگی کے ساتھ وقوع پذیر ہوتا ہو تو ایسے دورہ دمہ کی شفا یابی کے لئے ہمیشہ اینٹی سورس Anti Psora لادویہ دی جائیں کیونکہ اس طرح کا مرض موروثی ہوتا ہے اور پشٹ ہاپت سے چلا آتا ہے۔ یاد رہے کہ کاسٹیم Arsenicum Album سلفر Sulphur گرینٹنس Graphites سورنٹم Psorinum کے علاوہ کئی دیگر لادویہ بھی اینٹی سورس ہیں۔ مگر مرض دمہ کے حوالے سے صرف وہی لادویہ استعمال کی جائیں جو دورہ دمہ کو ملتوی یا اس کی شدت و مدت کو کم کرنے کے لئے دی جاتی ہیں۔

قوت مدافعت بڑھانے کے ٹیکے

اپنے افراد جنہیں مختلف امراض کے خلاف قوت مدافعت بڑھانے کے ٹیکے

دیئے گئے ہوں اور ان ٹیکوں کے کچھ عرصہ بعد دورہ دمہ وقوع پذیر ہوا ہو۔ تو ایسے افراد کو سب سے پہلے Thuja دی جائے تاہم ایسے افراد کو بھی تھو جاتی جائے جنہیں اونچی جگہ سے پیچھے مگر نہ مردوں کے خواب اور بچہ قسمت ہو جانے کے خواب نظر آتے ہوں۔

جلدی امراض کی ہسٹری

جن افراد کو چھن میں جلدی امراض لاحق ہوئے ہوں ان میں سب سے پہلے Thuja دینے کے بعد سلفر 30 30 Sulphur دی جائے کیونکہ ان افراد کے جلدی امراض کو تقریباً طاقتور ادویہ سے دیا دیا گیا ہو گا جس کے نتیجے میں دیے ہوئے جلدی امراض بھس بدل کر دمہ کی شکل میں نمودار ہو گئے ہوں گے۔ اکثر لوگ اس سلفر دینے سے دبے ہوئے جلدی امراض عود کر آتے ہیں اگر ایسا ہو تو پہلے مرلیش کو دیگر اغنی سور Anti Psora ادویہ دی جائیں بعد ازاں ان کا علاج علامات کے مطابق کیا جائے۔ اگرچہ سلفر زرد دست اغنی سور ادوا ہے۔ مگر اس دوا کی Aggravation بھی شدت کی ہوتی ہے لہذا اسے آغاز میں 30 طاقت تک دی جائے۔ بعد ازاں اس طاقت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔

مرطوب موسم اور دمہ کے مرلیش

بعض افراد کو مرطوب موسم میں دورہ دمہ کثرت اور شدت سے ہوتا ہے۔ ایسے مرلیشوں کو تھو جاتی Thuja کے ساتھ ساتھ نیٹرم سلف Natrum Sulf کسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ نیٹرم سلف ایسے افراد کے لئے بھی کسیر کا درجہ رکھتی ہے جنہیں

دوریا۔ مگر۔ جھیل یا سمندر کے پاس رہنے سے مرض دمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

خشک آب و ہوا اور دمہ کے مرلیش

ایسے مرلیش جنہیں خشک آب و ہوا کے خطوں میں مقیم ہونے سے دورہ دمہ کثرت سے اور یہ ہو تا ہو ایسے مرلیشوں کے لئے تھو جاتی نیٹرم سلف کی بجائے کاسٹیم Causticum اعلیٰ درجے کی دوا ہے اگر ایسے مرلیشوں کی آواز بٹھ گئی ہو اور عضدی اشیاء کے استعمال سے افاقہ ہو تا ہو تو ایسے مرلیشوں کو ڈرویر Drosera بھی دی جائے (یا درجہ ڈرویر اغنی ٹی بی Anti-Tuberculosis دوا بھی ہے اور دمہ کے مرلیش پر ٹی بی کا اثر بھی ضرور ہوتا ہے اگرچہ ٹی بی کو طاقتور ادویہ سے دیا دیا گیا ہو۔ اور مرلیش کے پیچھے پردوں کا ایکسیر سے بالکل صاف ہو اور ایسے ہی مرلیش کا بلغم بھی ٹی بی کے جراثیم AFB سے پاک ہو۔

سر دی لگ جانے سے دورہ دمہ

اگر سردی لگ جانے سے دورہ دمہ وقوع پذیر ہو جائے تو ایسے مرلیش کو اپنی لاک 30 30 IPEC ادویہ دی جائے اس سے مرلیش کو خاصا افاقہ ہو جاتا ہے بعد ازاں تھو جاتے علاج کیا جائے۔

بد ہضمی اور پیٹ کی خرابی سے دمہ

اگر بد ہضمی یا پیٹ کی خرابی سے حملہ دمہ ہو جائے تو ایسے مرلیش کو نکس و امیکا Nux Vomica دی جائے اگر دسے کا حملہ شدید ہو جس سے چہرہ آسین کی

کئی کے باعث نیلا Cyanosis پڑ جائے تو ایسے مریض کو فوراً کیو پرم میٹ Cuprum Met دی جائے۔

چند دیگر اہم ادویہ

درج ذیل ادویہ دورہ دمہ کو نالے میں بہت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ عام طور پر مریض کو دورہ دمہ سے پہلے کچھ بے چینی ہوتی ہے جس سے اسے دورہ دمہ کے لاحق ہونے کا احساس ہو جاتا ہے۔ ایسے مواقع پر درج ذیل ادویہ دمہ کے حملے سے پہلے شروع کر دی جائیں تو اکثر دورہ دمہ ٹل جاتا ہے یا اس کی شدت و مدت انتہائی کم ہو جاتی ہے۔

Antimonium Tart

اشنی مونیم تارت

Antimonium Arsenicum

اشنی مونیم آرسنیکم

IPEC

اپنی کاک

Pulsatilla

پلساتلا

Senega

سینگا

Kali Bichromicum

کالی بائی کرومیکم

Arsenicum Iodide

آرسنیکم آئیوڈائیڈ

Blatta Orient M.T.

بلاٹا اوریٹ مٹ

بلاٹا اوریٹ مٹ درجہ گچھر کے دس قطرے گرم پانی میں ملا کر دیئے جائیں تو مریض کو دمہ سے فوری افاق ہو جاتا ہے۔

پھیپھڑوں کے مختلف امراض

ایسے افراد جو پھیپھڑوں کے امراض مثلاً: Bronchitis، انکائٹس، انکائی دمہ Bronchial Asthma اور ہوا کے پیاسے Emphysema کے شکار ہوں ان کے لئے سلفیورک ایسڈ Sulphuric Acid 30 30 عمدہ دوا ہے۔

بلند فشار خون اور دمہ کے مریض

ایسے مریض جنہیں مرض دمہ کے ساتھ ساتھ بلند فشار خون High Blood Pressure کا عارضہ بھی لاحق ہو انہیں درج ذیل ادویہ دی جائیں۔

Baryta Carb-6

بریتا کارب 6

Baryta Mur-6

بریتا مور 6

Viscum Album-6

ویسکم البم 6

HAY FEVER دمہ چپ کا ہی اور دمہ

ایسے افراد جنہیں چپ کا ہی کا عارضہ اکثر لاحق ہو جاتا ہو اور وہ مرض دمہ کا شکار بھی ہوں۔ ان افراد کے لئے درج ذیل ادویہ بڑی مفید ثابت ہوئی ہیں۔

Allium Cepa

الیم سپا

Ambrosia

امبروشیا

Euphrasia

یوفریسیا

Sabadilla

سابڈیلا

Sambucus

سمبوکس

نوسوڈز NOSODES

حال ہی میں ہومیو پیتھی کی ایک نئی دوا Winter Nosodes کے نام سے متعارف ہوئی ہے۔ اس دوا میں درج ذیل اجسام کی باقیات کی طاقتیں Potencies رکھتی ہیں۔

H. Influeuze A&B

Bacillium

Streptococci

Staphylacocci

یہ دوا 30 طاقت میں مرلیض کو ہر پچھ دی جاتی ہے۔ اور دمہ کے دورہ کو ملتوی کرنے میں بڑی مددگار ثابت ہوئی ہے۔

دورہ دمہ کو فوری ختم کرنے کی ایک اعلیٰ دوا

بلانا اور پٹا سمدار گچھر Blatta Orientalis (M.T) 10-قطرے

چٹسی گھورا انکار تاندرا گچھر Passiflora Incabnata (M.T) 10-قطرے

ان قطروں کو ایک ٹونس گرم پانی میں ملا کر مرلیض کو پلایا۔ انشاء اللہ دورہ دمہ فوری طور پر ختم ہو جائیگا۔

یہ دوا کئی مرلیضوں پر آزمائی جا چکی ہے یہ دوا خصوصیت کے ساتھ ایسے مرلیضوں کو دی جاتی ہے جنہیں آر سنیٹکم ایلیم Arsenicum Album استعمال سے کوئی نفاذ نہ ہوا ہو۔

مختلف مرلیضوں کے ہسٹری کیس

کیس نمبر 1

ایک بچی جس کی عمر 3 سال تھی بھڑخ ملا لائی گئی۔ بچی کو مرض دمہ کا دورہ مرطوب موسم (مون سون) پورے چاند اور ٹھنڈی اشیاء کھانے سے شدید ہوتا تھا۔ ایسے دمہ سے نجات اس وقت ملتی تھی جب تے ہو جاتی تھی۔

مرلیض کی ہسٹری سے معلوم ہوا کہ بچی کو دو ماہ کی عمر میں چھک کا ٹیکہ Small Pox Vaccine لگایا گیا تھا۔ بعد ازاں مختلف امراض کی روک تھام کے لئے ہر ماہ مختلف ٹیکے لگائے گئے۔ ان ٹیکوں کے دیئے جانے کے بعد بچی کو نزلہ و کام کھانسی کی مسلسل شجاعت رہنے لگی جب دو سات ماہ کی بچائی تو بچی کو سر پر لہجڑیما Eczema پھر ض لاحق ہو گیا چنانچہ بچی کو جلدی امراض کے ماہر ڈاکٹر کے پاس لے جایا گیا۔ ماہر ڈاکٹر نے کوئی مرہم دی جس کے لگانے سے "لہجڑیما" ٹھیک ہو گیا۔ جی کے والدین خوش ہوئے کہ جی کو لہجڑیما سے شفا ہو گئی۔ مگر لہجڑیما سے صحت مندی کے 4 ماہ بعد بچا ایک اس پر دمہ کا حملہ ہو گیا۔

دمہ اور لہجڑیما کی آنکھ پھولی

اب ہوا یہ کہ جب بچی کو دمہ کی دوا دی جاتی اس سے دمہ ٹھیک ہو جاتا مگر لہجڑیما دوبارہ نمودار ہو جاتا اور جب لہجڑیما کی دوا دی جاتی تو دمہ عود کر آتا دو سال بعد جی کو پھر Eruptions Vaccines دیا گیا جس کے نتیجے میں جی کا پورا جسم پھنسیوں Eruptions

سے بھر گیا چنانچہ جی کو مابہر امراض جلد کے پاس لے جایا گیا۔ ڈاکٹر نے کوئی مرہم لگانے کوئی جراثیم پھینکنا تو ٹھیک ہو گئیں مگر دمہ کا حملہ پھر شروع ہو گیا۔

اب جی کو مابہر امراض سینہ کے پاس لے جایا گیا جی کے پیچ پیروں کا تیسرے کیا گیا اور دیگر ٹیسٹ کئے گئے چنانچہ مابہر امراض سینہ نے "ہوا کے پیاسے" یعنی Emphysema تشخیص کیا اور جی کو آئشیا ہائیکس کے علاوہ کورٹیزون Cortisone اور کھانسی کے کئی شربت دیئے۔ مگر جی کو اس علاج سے معمولی افادہ ہوا۔ چنانچہ جی کو ہومیو پیتھک علاج کی غرض سے لایا گیا اور جی کو ہومیو پیتھک علاج یوں کیا گیا۔

جی کا ہومیو پیتھک علاج

سب سے پہلے جی کو تھو 200 Thuja-200 کی 3 خوراکیں صبح۔ دوپہر اور شام کو دی گئیں۔ دوسرے روز ڈائی کاک 30 IPEC-30 کی چار خوراکیں دی گئیں اور ایک ہفتے تک اپنی کاک سی دی گئی۔ ایک ہفتے کے بعد جی کی طبیعت سنبھل گئی۔ جی شخص کم ہو گیا اور جی صحت مند نظر آنے لگی۔ اسے میں موسم مون سون کا آغاز ہو گیا اور ساتھ ہی ساتھ جی کو جی شخص کی شکایات عود کر آئی۔ اب جی کو نیزم سلف 30 Natrum Sulf 30 کی 3 خوراکیں دی گئیں جس سے جی شخص کی شکایات ختم ہو گئی۔ دوسرے روز اسے سیلیسیا 30 Silicia کی دی گئی۔ ان دونوں اودیہ کے استعمال سے جی کھل صحت یاب ہو گئی۔ مون سون کا پورا موسم طیر و خوبی گزر گیا۔ دوسری گرمیوں کے آغاز پر جی کو اس سال کی شکایات ہو گئی اور ساتھ ہی ساتھ جلد پر چند پھینکیاں Eruptions بھی نکل آئیں۔ چنانچہ جی کو سلف 200 کی 3 خوراکیں دی گئیں اس کے ایک ہفتہ بعد ایک خوراک سلف 100 Sulphur 100 دی گئی اس سے

کچھ روز تک تو پھینکیوں میں زبانی Aggravation ہوئی مگر بعد ازاں تمام پھینکیاں غائب ہو گئیں۔ جی کھل طور پر دمہ یا ہوا کے پیاسے اور لکڑیہا سے صحت یاب ہو گئی یہ ایک پیچیدہ اور حیرت انگیز کیس تھا۔

کیس نمبر 2

ایک ایلو پیتھک ڈاکٹر کو جس کی عمر 35 سال تھی مون سون میں دمہ کی سخت شکایت ہو جاتی تھی۔ اس موسم کے آغاز سے کچھ روز پہلے موصوف کو نزلہ زکام اور کھانسی کی شکایت کے ساتھ ساتھ سینہ بائیم سے بھر جاتا اور پھر حملہ دمہ ہو جاتا تھا اسے کڑھ قبض اور فلو کی شکایت بھی رہتی تھی۔ علاوہ ازیں مرلیش کو 18 سال قبل طبعیا بھی ہوا تھا جسے کو تین کے ذریعے "فیک" کر دیا گیا۔ مرلیش کو جھن میں ہر طرح کے مدافعتی ٹیکے Vaccines بھی لگائے گئے تھے۔ ہمداری کی وجہ سے مرلیش ہمیشہ بد مزاجی فیسے اور بھلاہٹ کا شکار رہتا تھا۔ چونکہ مرلیش خود فریڈن تھا اس لئے اپنے بے شکرٹ کرائے پر قسم کا علاج کیا سوائے ہومیو پیتھک علاج کے چنانچہ آخری چارہ کار کے طور پر ہومیو پیتھک علاج شروع کیا گیا۔

ہومیو پیتھک علاج

مرلیش کو مون سون کے حوالے سے آغاز میں نیزم سلف 6x Natrum 6x sulf 6x دی گئی پھر اسی دوا کی طاقت کو آہستہ آہستہ بڑھا لیا یہاں تک کہ آخری خوراک 50000 طاقت کی دی گئی۔ بعد ازاں مرلیش کو بیلٹیم 200 Bacillinum 200 دی گئی پھر کچھ عرصے بعد بیلٹیم 10000 کے تھو 10000۔

Thuja 1M ایک خوراک دی گئی۔ آخر کار علاج نیرم سلف پر ختم کر دیا گیا اور وہ اس مرض سے ہمیشہ ہمیشہ لے لئے نہایت پایا گیا۔

کیس نمبر 3

مریض کی عمر 37 سال تھی اور دمہ کا آغاز 30 سال پہلے ہوا تھا۔ دمہ کا حملہ ٹھنڈی اشیاء اور مرقن غذا کھانے سے شدید ہوتا تھا۔ البتہ کھلی ہوا میں چل قدمی کرنے سے اتفاق ہو جاتا تھا۔

گھٹن میں کئی امراض مثلاً Malaria، دوا Ringworm اٹھلیٹ آفٹھ Athlete Foot کا شکار رہا اور ان عوارض کا علاج طاقت ور ادویہ سے کیا گیا جنہی ہسٹری کے مطابق مریض کی والدہ بھی دمہ کی مریضہ تھیں۔

ہومیوپیتھک علاج

سب سے پہلے مریض کو سلف 200 سے لیکر 50,000 طاقت تک دی گئی یہ دوا اس لئے دی گئی کیونکہ مریض گھٹن سے جلدی مرض دلو کا مریض رہا تھا۔ بعد ازاں اسے کاربو ویتا Carbo Veg اور انٹینی موٹیم ٹارٹ Antimonium Tart 30 دی گئیں۔ ان ادویہ کے استعمال سے خاصاً اتفاق ہو اور مریض سے دمہ کی بارے میں پوچھتے ہی گئی تو معلوم ہوا کہ مریض کو مریض موسم میں دمہ سے اتفاق رہتا تھا اور موسم گرما میں مرض کا شدید حملہ ہوتا تھا چنانچہ آخر میں مریض کو کاسٹیکم Causticum-200۔ 200 طاقت سے شروع کر کے 10,000 تک طاقت کی دوا دی گئی۔ اس علاج سے مریض مکمل طور پر شفا پایا ہو گیا۔

انداز انبساط قلب

آج کے ترقی یافتہ اور تیز رفتار دور نے انسان کو تھکا دیا ہے۔ تھکن کے باعث انسان ٹوٹ پھوٹ رہا ہے۔ تھکن نے اسے آلودہ بنا کر دیا ہے۔ اس کا ایک انگ دکھتا ہے مگر اس کے پاس تھکن دور کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں۔ اسے رات کو نیند نہیں آتی۔ نیند لانے کے لئے خواب اور ادویہ اس کی ضرورت بن گئی ہیں۔ اسے ڈپریشن Depression کی بھی شکایت ہے لہذا ڈپریشن دور کرنے کے لئے اسے دافع کساد ادویہ Anti Depressant Drugs چاہئیں۔ مختلف نفسی جسمی امراض Psychosomatic Disorders جو خصوصیت کے ساتھ آج کے تیز رفتار دور کا عطیہ ہیں نے اس کا احاطہ کر لیا ہے اس کی سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر وہ کیا کرے۔ اسے کئی پہلو قرار دیں۔ یہ دن کو جین نہ رات کو آرام میسر ہے۔

آئیے! ہم آپ کو ان تمام مہمہ حالات گراں ہمارا اتفاق اور صبر آزمایاوقات سے نبرد آزما ہونے کا تیرہ ہدف نسخہ بتاتے ہیں یقیناً جانے اگر آپ ان بدلیات کے مطابق اس "نسخہ کیسیا" پر کاربند ہو گئے۔ تو چند نکتوں کے اندر اندر آپ کی عمر بھر کی جمع شدہ تھکن "بے سکونی" بے قراری ڈپریشن اور بے چینی کا فور ہو جائے گی۔ آپ نفسی جسمی امراض سے صحت یاب ہو کر نئی اور پر مسرت زندگی کا آغاز کر سکیں گے نیند لانے اور سکون کی خاطر آپ کو خواب اور مسکن ادویہ کی ضرورت نہیں رہے گی۔ آپ مسر پر دراز ہوتے ہی مگر ہی نور مٹھی نیند کی آغوش میں چلے جائیں گے اگر آپ امراض قلب یا بلند فشار خون کے مریض ہیں تو اس نسخہ کیسیا اور یوگ کی دیگر مشقوں

کے ذریعے مکمل طور پر صحت یاب ہو کر زندگی کی رعنائیوں سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔

انداز انبساط قلب پر عمل پیرا ہونے کے بعد نہ صرف جسم انسانی کے ہر رگ و پے میں آکسیجن کی فراوانی ہو جاتی ہے جسے جسم دیاؤ تازہ اور صحت مند سے رہنمائی کے باعث حیران کن سرعت و انبساط طرز و نیز اور نشاط افزا کیفیات سے سرشار ہو کر مائل بہ صحت ہو جاتا ہے۔ یہ فرحت انگیز لحاظ روح اور جسم کی گرائیوں میں اتر کر ہر سو رنگینیاں بکھیر دیتے ہیں اور یوں محسوس ہونے لگتا ہے کہ؟

روش روشن نقشہ مرطب ہے، چمن چمن چمن رنگ دہو ہے
ظہور شاخوں پہ ہیں غزل خواں، کلی کلی گلستا رہی ہے

طریقہ

پہلا حصہ : جب آپ شام کو تھکے ماندے اور ٹوٹے ہوئے گھر آئیں تو حواج ضرور یہ سے فراغت کے بعد اگر ممکن ہو تو نمائش فرمانے کے بعد کسی پر سکون کمرے میں قالین یا چاندنی پر پاؤں پھیلا کر سیدھے لیٹ جائیں دونوں ہاتھوں کو جسم سے الگ کر کے چاندنی پر اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلیوں کا رخ اوپر کی طرف ہو۔ آنکھیں بند کر دیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

دوسرا حصہ : اب دائیں ٹانگ چاندنی سے تقریباً چھ اونچ اوپر اٹھا کر اس میں تھوکی کیفیت پیدا کریں ٹانگ میں تھوکی کیفیت پیدا کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی چاندنی سے اٹھی ہوئی ٹانگ کے پاؤں کے پچھ کر موز کر سامنے کی دیوار سے لگانے کی

کو محسوس کریں۔ اگرچہ آپ کے پاؤں کا پچھ دیوار سے لگ تو نہ سکے گا مگر اس میں خاطر خود تھوکی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ اور یہی ہمارا مطلب ہے۔ ہاں تو اس تھوکی کیفیت میں ایک سے تیس تک تھقی نہیں جب تیس تک پہنچیں تو اس ٹانگ کو چاندنی پر اس طرح گرائیں گویا پوری ٹانگ بے جان ہو کر چاندنی پر گر گئی ہے اور اس میں کسی قسم کا تھکاؤ یا کھچاؤ نہیں ہے۔ اب یہی عمل بائیں ٹانگ پر دہرائیں اور اسے بھی بے جان کر کے چاندنی پر گرائیں۔

تیسرا حصہ : اب سرین یا کولوں Buttocks کو معمولی سا چاندنی سے لوپر اٹھائیں اور پہلے کی طرح ایک سے تیس تک تھقی نہیں۔ تیس تک تھقی کھنے کے بعد سرین کو آہستگی سے چاندنی پر رکھ دیں گرائیں نہیں۔ یہ ایک سخت تاکید ہے۔

چوتھا حصہ : اب سر کو چاندنی سے معمولی سا اوپر اٹھائیں تاکہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں تھوکی پیدا ہو سکے۔ جب معمول کر کو چاندنی سے اٹھانے کے بعد ایک سے تیس تک تھقی نہیں جب تیس تک پہنچیں تو آہستگی سے سر کو واپس چاندنی پر رکھ دیں گرائیں نہیں۔ مکرر گرائیں نہیں۔

پانچواں حصہ : اب دایاں بازو تقریباً چھ اونچ تک اٹھائیں۔ مٹھی بند کر کے اسے بھی سخت کھچاؤ کی کیفیت سے دوچار کر کے ایک سے تیس تک تھقی نہیں۔ جب تیس تک تھقی مکمل چکیں تو اس ہاتھ کی مٹھی کھول دیں اس بازو کو بھی مٹھی کھولنے کے بعد ٹانگ کی طرح بے جان کر کے چاندنی پر گرائیں۔ یہی عمل دوسرے بازو کے ساتھ کریں اور اسے بھی بے جان کر کے چاندنی پر گرائیں۔

چھٹا حصہ : اب سر کو چاندنی سے اتنا اٹھائیں جتنا بآسانی اٹھا سکتے ہیں مگر کوشش یہ کریں کہ آپ کی نخوڑی آپ کے سینے پر تک جائے مگر نخوڑی سینے پر نہ لگ سکے تو کوئی حرج نہیں، ہمیں رک جائیں اور ایک سے دس تک گنتی کریں۔ دس تک گنتی کرنے کے بعد سر کو نہایت آہستگی سے واپس چاندنی پر رکھ دیں۔ گرائیں نہیں۔ یاد رہے کہ سر کے جھپٹے حصے پر معمولی سی چوٹ یا ضرب سخت ضرر رساں ہو سکتی ہے کیونکہ مرکزی عصب بصارت Optic Nerve سر کے اسی حصہ میں واقع ہوتا ہے اسی لئے یہ حصہ سرباقتی نازک ہوتا ہے۔

ساتواں حصہ : مندرجہ بالا تمام افعال سر انجام دینے کے بعد دل ہی دل میں یہ الفاظ پانچ مرتبہ دہرائیں ”میرا تمام جسم ڈھیلا اور بے جان ہو چکا ہے۔ میرے جسم کے کسی حصے میں تھکاؤ یا کھچاؤ نہیں“ ان الفاظ کے دل ہی دل میں دہرانے کے بعد آپ واقعی یہ محسوس کرنے لگیں گے کہ سچ سچ آپ کا جسم ہر قسم کے تھکاؤ یا کھچاؤ سے آزاد ہو چکا ہے اور یہ کہ آپ کا پورا جسم مکمل آرام کی حالت میں ہے۔

آٹھواں حصہ : اب اپنی توجہ ناف پر مرکوز کر دیجئے اور سانس کو اپنی مرضی سے آنے جانے دیجئے۔ سانس پر کسی بھی طرح کی قدغن نہ لگائیے آغاز میں اکثر اوقات سانس گمراہ ہوتا ہے۔ اگر آپ ایسی ضرورت محسوس کریں تو گھر سانس بلاتا ملے لیجئے۔ ہاں توجہ ناف پر مرکوز کرنے کے بعد آپ نفوس کریں گے کہ جب آپ سانس خارج کرتے ہیں تو ناف قدرے نیچی ہو جاتی ہے۔ بس ناف کے اسی اتار چڑھاؤ پر نظر رکھئے کہ کب ناف اوپر اٹھی ہے اور کب نیچے جاتی ہے کوئی خیال آئے تو اسے

آہستگی سے بننا دیجئے اور پھر توجہ ناف پر مرکوز کر دیجئے۔

نہم عشریے ایہ عمل آسان نہیں۔ آغاز میں اندازاً نہایت قلب کرتے ہوئے پانچ منٹ کے اندر اندر رہے یعنی سی محسوس ہونے لگتی ہے۔ یہ لاشعوری مزاحمت ہے لہذا اس مزاحمت کا ڈٹ کر مقابلہ کیجئے۔ اور دل میں غمان لیجئے کہ آج ہر حال میں کم از کم دس منٹ تک یہ انداز سر انجام دینا ہی ہے اگر آپ نے پہلے روز اس لاشعوری مزاحمت کے آگے ہتھیار ڈال دیئے تو پھر آپ اس مرحلے کو ہمیشہ ہمیشہ کے لئے فتح سمجھئے۔ لہذا کسی بھی صورت میں پہلے روز ہی سے اس لاشعوری مزاحمت کا ڈٹ کر مقابلہ کیجئے۔ اور جب تک دس منٹ ختم نہ ہو جائیں اپنی جگہ سے ہرگز نہ ہٹئیے۔

وقت کا تعین

آغاز میں وقت کا تعین یا تو نام نہیں لیجئے یا سانس کی دیوار پر کھاک لگا کر لیجئے۔ کھاک کے ذریعے وقت کے تعین کی صورت میں جب آپ کو اندازہ ہو کہ تقریباً دس منٹ پورے ہو چکے ہیں تو لیٹنے یا لیٹنے آہستہ سے آنکھیں کھول کر کھاک کو دیکھ لیجئے۔ ہمیں تجربہ ہے کہ متبدلی وقت کے معاملہ میں بڑا سخت دھوکہ کھاتا ہے وہ تقریباً دس منٹ کے بعد ہی تصور کرنے لگتا ہے کہ دس منٹ ہو چکے ہیں آغاز میں یہ دس منٹ گزر کر ہی نہیں دیتے۔ لہذا ذہنی کھاک دیکھ کر معلوم ہو کہ ابھی دس منٹ نہیں ہوئے تو دوبارہ آنکھیں بند کر کے حسب سابق ناف کے اتار چڑھاؤ پر توجہ مرکوز کر دیجئے آپ جب آپ دوبارہ آنکھیں کھولیں تو دس منٹ کی بجائے آئیس یا انیس منٹ ہو چکے ہوں تو سبحان اللہ۔ یاد رہے کہ اس مراقبہ کا وقت دس منٹ سے 90 منٹ تک کا ہے۔

دوران مراقبہ دماغ کی کیفیات

انداز انبساط کے آغاز سے دس منٹ کے اندر اندر دماغ کے سمجھتیہک سسٹم کے افعال آہستہ آہستہ معطل ہو جاتے ہیں اور اس کی بجائے دماغ کا دوسرا نظام یعنی پیرا سمجھتیہک سسٹم فعال ہو جاتا ہے۔

پیرا سمجھتیہک کی فعالیت سے دماغ سے ایک ہارمون جسے ایسی ٹل کو لائن Acetyl Choline کہتے ہیں کا افراز شروع ہو جاتا ہے۔ یہ ہارمون تھکاوٹ دہانور تازہ کو دور کر کے جسم کے انگ انگ کو پرسکون کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں اس دماغی نظام کی فعالیت سے درج ذیل افعال ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

- 1۔ دل کی دھڑکن کا نرم رہنا۔
- 2۔ خون کی تالیوں کا ٹھیکل جانا۔ اور ان میں خون کی روانی کا سست ہو جانا۔ یاد رہے بلند فشار خون میں خون کی تالیاں سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں جس کے باعث خون کی روانی تیز ہو جاتی ہے۔ لہذا یہ انداز بلند فشار خون کا شافی علاج ہے۔
- 3۔ آنکھوں کی پتلیوں کا سکڑ جانا۔
- 4۔ سینہ اعصاب دھن اور رطوبت معدہ کا افراز بڑھ جانا۔
- 5۔ دماغ سے تھیرا لروں Theta Waves کا نکلتا۔ یاد رہے دماغ سے تھیرا لریں اسی وقت نکلتی ہیں جب پورا جسم مکمل پرسکون ہو۔

انداز انبساط قلب کے بعد

انداز انبساط قلب سرانجام دینے کے بعد آپ ان قلبی و ذہنی امراض سے چھٹکارا پالیں گے۔ جنہوں نے آپ کو زندہ درگور کر رکھا ہے۔ آپ اس "نام نہاد خول" سے رہائی پالیں گے۔ جو آپ نے بلاوجہ اپنے لو پر چڑھا رکھا ہے آپ کے جسم اور ذہن میں ہم آہنگی پیدا ہو جائے گی۔ جس کے نتیجے میں آپ نہ صرف امراض قلب بلکہ ہر قسم امراض سے چھٹکارا پالیں گے۔ اس انداز کے مسلسل سرانجام دینے سے آپ میں بہت استقلال اور حوصلہ پیدا ہو گا آپ اگر چاہیں تو آپ اپنے دماغ سے دس گنا زیادہ کام لے سکتے ہیں۔ ذہن کے امور حل کرنے سے آپ ایسے گوبریاب اور ذہینی جو اہرات نکال سکتے ہیں کہ دنیا و نگ رہ جائے۔ مگر ان دماغی قوتوں کو بروئے کار لانے کی پیمانہ شرط یہ ہے کہ آپ کے ذہن دماغ اور اعصاب کی تمام قوتیں ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں۔ ان قوتوں کے ایک نقطہ پر مرکوز ہونے سے آپ کی شعوری و بوجہ وقت انسان کو سر وئی دیا جائے گی۔ جسے ضرعی طور پر معطل ہو جاتی ہے اور انسان دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو جاتا ہے۔ لاشعوری درپے کھلے کھلتے ہیں اور حافظے کے بند دروازے وا ہو جاتے ہیں۔ طالب ایسی نایہ دور و گول دنیا کا نظارہ کرنے لگتا ہے جو اس کے ذہن و گمان میں بھی نہیں ہوتی۔ اس نغمہ الست کی کچھ دلکشی نہ پوچھ۔ علامہ فرماتے ہیں ۔

فیض یہ کس کی نظر کا ہے؟ کرامت کس کی ہے؟
وہ کہ ہے جس کی نگہ حش شعاع آفتاب

اختتام کتاب

حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے کتاب ”یوگا اور دھرم“ اختتام پذیر ہوئی۔
اب دیکھئے قادر مطلق ہمیں دیگر مشہور کتب کی تکمیل کی کب توفیق دیتا ہے۔ ویسے اب
ہمارے چل چلاؤ کا زمانہ۔ یہ فقیر کسی بھی لمحے راہی ملک بدم ہو سکتا ہے۔

چراغ جھٹتے چلے جا رہے ہیں سلسلہ وار

میں خود کو دیکھ رہا ہوں فسانہ ہوتے ہوئے

مکریا در ہے جہل حافظ

۱۔ قدم در بلع مدار از جنازہ حافظ

کہ گرچہ غرق گناہاست می رود بہ بہشت

(آزاد ترجمہ) حافظ (یعنی اس فقیر) کے جنازہ میں شرکت سے گریز مت کیجئے۔

اگرچہ یہ فقیر گناہوں میں غرق ہے۔ مگر حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے سوئے بہشت

رواں دواں ہے۔

العبد

گداے گوشہ نشین

گلستان جوہر کراچی۔

ڈاکٹر فتح علی خان عفی عنہ

۱۰ اکتوبر ۲۰۰۲ء

۱۰ اکتوبر ۲۰۰۲ء

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

فن یوگ پر اپنی نوعیت کی منفرد کتب کے مصنف

ڈاکٹر فتح علی خان

کے حقیقت آشنا قلم سے

80.00 روپے فن، یوگا حصہ اول

100.00 روپے فن، یوگا حصہ دوم

100.00 روپے فن، یوگا حصہ سوم (ٹیلی ویژن)

100.00 روپے یوگا تھراپی حصہ اول

200.00 روپے یوگا امراض قلب

100.00 روپے یوگا اور ذیابیطس

100.00 روپے یوگا اور بینائی

90.00 روپے یوگا اور بریسٹ کینسر

90.00 روپے یوگا اور ذیابیطس

130.00 روپے یوگا اور جنسی امراض مردانہ

150.00 روپے یوگا اور امراض زنانہ

ذیابیطس یوگا تھراپی حصہ دوم

ذیابیطس یوگا اور گردوں کے امراض

ذیابیطس یوگا اور تحلیل نفسی

ذیابیطس ہومیو پیتھک پریکٹس

ذیابیطس یوگا آف قہمت

ذیابیطس یوگا کے بعد

ذیابیطس یوگا اور حمل

ادارہ علوم محلی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی-75290